БОЖИЯТА ЗДРАВНА РЕФОРМА И НЕГОВИЯТ МЕТОД НА ЛЕЧЕНИЕ



Сборник с цитати от Библията и писанията на ЕЛЪН Г. УАЙТ

Въведение

Колкото повече се приближаваме към края на този свят и идването на нашият Господ Исус Христос, толкова повече грехът се развива и разпростира, болестите се увеличават и заедно с тях страданията на човечеството. Бог в своята любов и милост никога не би стоял безпричастен и не би оставил своите скъпи създания без решение. Винаги, през цялата човешка история се е намесвал, изпращайки "слугите си, пророците"(Еремия 29:19) с изобличения, наставления и напътствия за наше добро. "Защото аз зная мислите, които мисля за вас, казва Господ, мисли за мир, а не за зло, за да ви дам бъдеще и надежда"(Йеремия 29:11). Така и в този заключителен период на човешката история, чрез пророкът си Елън Г. Уайт, Бог ни дава практически наставления как да бъдем здрави в един болен свят и показва колко важно е това в нашия път към небесното царство. Той иска да ни подготви за скорошното идване на нашият Спасител. Кой по-добре от Него, Творецът ни, знае как функционира организмът ни и от какво има нужда, за да бъде в максимално добро състояние? "Вярвайте в Господа вашия Бог, и ще се утвърдите; вярвайте в пророците Му, и ще имате добър успех."(II Летописи 20:20).
Ще се доверим ли на Бог, ще послушаме ли Неговия пророк? Ще имаме ли добър успех? Това зависи от всеки един от нас.
Целта на този сборник с цитати от писанията на Елън Г. Уайт е да ни покаже важността и необходимостта от Божията здравна реформа, да ни изясни ролята й в нашия личен живот и като цяло в последния етап на човечеството. Да ни даде практически указания как да бъдем здрави и как да можем успешно да помагаме на нашите ближни.

На кои въпроси ще намерим отговор тук:

- Желае ли Бог да бъдем здрави?
- Важна ли е в Божиите очи грижата за нашето здраве?
- Защо Бог даде здравната реформа?
- Кога и къде Бог даде първото видение за здравната реформа на Елън Уайт?
- Какво представлява болестта и защо я има?
- Кои са законите на здравето (природните закони), истинските, Божии средства за лечение, от които зависи дали ще се разболяваме, или не?
- Грях ли е пред Бог поддържането на навици и практики, които са вредни за нашето тяло?
- Свързано ли е послушанието към здравните закони с нашето спасение?
- Божият метод на лечение включва ли употребата на лекарства? (Химически създадени медикаменти, продавани в аптеките)
- Какви прости лечебни средства, които Бог е предоставил в природата, можем да използваме за лекуването на болни, освен прилагането на здравните закони?
- Каква трябва да бъде молитвата за болните?
- Заема ли място здравната реформа в делото на прогласяването на евангелието в последните дни на земната история?
- Ако досега не сме осъзнавали важността на здравната реформа и сме нарушавали Божиите здравни закони, можем ли да поправим грешката?
- Божиите здравни закони ограничение на нашата свобода ли са? Въпрос на жертва и себеотрицание ли е послушанието към тях?

Съставил и превел от английски език: Делян Йорданов

*Всички посочени страници на цитатите са от оригиналните издания, а в скоби са им абревиатурите на английски език.

Желае ли Бог да бъдем здрави?

"Човекът дойде от ръката на своя Създател, съвършен като устройство и красив по форма. Фактът, че в продължение на шест хиляди години е издържал на непрекъснато нарастващата тежест на болестите и провинението, е убедително доказателство за силата на издръжливост, с която е бил надарен първоначално. И въпреки че хората преди потопа, като цяло се предаваха на греха без задръжки, минаха повече от две хиляди години, преди нарушението на природният закон да бъде чувствително усетен. Ако Адам първоначално не притежаваше по-голяма физическа сила от сегашната, расата щеше да изчезне. През следващите поколения от времето на падението, тенденцията е непрекъснато влошаваща се. Болестта се предава от родители на деца, поколение след поколение. Дори бебетата в люлката страдат от нещастия, причинени от греховете на техните родители." **Християнско въздържание и библейска хигиена, стр. 7**

"Бог вижда, че грехът е унизил и деградирал човека, но гледа на него със съжаление и състрадание, защото Той вижда, че Сатана го има в своята власт."
Периодично издание на Генералната конференция, 1 април, 1899г.
(GCB April 1 1899)

"Благоволя ли Аз в смъртта на нечестивия? - казва Господ Йехова. А не по-добре да се отвърне от пътя си и да живее?" **Езекиил 18:23**

"Нашият небесен Отец не измъчва доброволно или наскърбява хората. Той не е автор на болести и смърт. Той е източникът на живота. Той би искал хората да живеят; и Той желае те да бъдат покорни на законите на живота и здравето, за да могат да живеят." **Евангелски работници, стр. 239 (GW 239)**

"Желанието на Бог към всяко човешко същество се изразява в думите: „Възлюбени, желая повече от всичко да преуспяваш и да си здрав, както да благоуспява душата ти."(III Йоаново 2).
Той е, Който „прощава всичките ти беззакония; който изцелява всичките ти болести; който изкупва живота ти от унищожение; който те увенчава с любяща доброта и нежни милости."(Псалм 103:3, 4).
По стъпките на Великия лекар, стр. 113, (MH 113)

"Повече от всичко" Бог желае "да сме здрави" – здраве на тялото и душата. И ние трябва да бъдем работници заедно с Него за здравето и на душата, и на тялото."
По стъпките на Великия лекар, стр. 288, (MH 288)

Важна ли е в Божиите очи, грижата за нашето здраве?

"Чрез най-красивия и впечатляващ образ Божието слово показва отношението, което Той отдава на нашия физически организъм и отговорността, която лежи върху нас да го пазим в най-добро състояние: "Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, който е във вас, когото имате от Бога? И вие не сте свои си" (1 Кор. 6:19), "Не знаете ли, че сте храм на Бога, и че Божият Дух живее във вас? Ако някой развали Божия храм, него Бог ще развали; защото Божият храм е свят, който храм сте вие." (1 Кор. 3:16,17)". **Възпитание стр. 201 (ED 201)**

"Видях, че е свещен дълг да се грижим за здравето си и да подбуждаме другите към техния дълг..." „Тялото, което Бог нарича Свой храм, трябва да бъде запазено във възможно най-здраво състояние. Мнозина действат така, сякаш те са имали право да се отнасят със собствените си тела както искат. Те не осъзнават, че Бог има

право над тях. Те са задължени да Го прославят в телата и духовете си, които са Негови.... Това е свещен дълг, който Бог е заповядал на разумните същества, формирани по Негов образ, да поддържат този образ във възможно най-съвършено състояние..." **Големите видения на Елън Г. Уайт, стр. 93 (GVEGW 93)**

"Нямам ли право да правя каквото си искам със собственото си тяло?" —Не, ти нямаш моралното право, защото нарушаваш законите на живота и здравето, които Бог ти е дал. Ти си Господна собственост — Негова чрез сътворение и Негова чрез изкупление. Всяко човешко същество е задължено да запази живия механизъм, който е толкова страшно и чудно направен."
Ръкопис 49, 1897 (MS 49 1897)

"Самите ни тела не са наши собствени, че да се отнасяме с тях както искаме, да ги осакатяваме от навици, които водят до разруха, правейки невъзможно да отдаваме съвършена служба на Бога. Нашият живот и всичките ни способности принадлежат на Него. Той се грижи за нас всеки момент; Той поддържа живият механизъм в действие. Ако бяхме оставени да го управляваме за един момент, щяхме да умрем. Ние сме абсолютно зависими от Бога."
Писмо, 12 октомври 1896г. (Letter, 12 October 1896)

"Господ желае да спазваме законите на здравето и живота. Той държи всеки отговорен да се грижи правилно за тялото си, за да може то да бъде в здраве."
Писмо 123, 1903г. (Letter 123, 1903)

"Нашият пръв дълг, който дължим на Бога, на себе си и на нашите ближни, е да се подчиняваме на Божиите закони, които включват законите за здравето."
Стидетелства към църквата, Том 3, стр. 164 (3T 164)

"Хиляди, да, милиони, които ходят по земята, страдат от собствената си грешна посока на действие. Не трябва ли онези, за които Христос е дал живота Си, да оценяват собственото си щастие, мир и здраве, като се подчиняват на природните закони? Ние сме собственост на Господ чрез сътворение и изкупление и Той изисква да изучаваме как да се грижим за телата си, като спазваме внимателно законите на живота, здравето и чистотата.
Наш дълг е да пазим и почитаме телата си, за да не си направим чрез неглежиране, чрез егоистично угаждане от извратен апетит и страсти тела от поквара и нечистота, отвратителни в очите на Бога, умиращи, докато животът остава." **Ръкопис 53, 24-ти април, 1896, г. (Manuscript 53, April 24, 1896)**

"Вие сте Господни; защото Той ви е създал. Вие сте Негови чрез изкупление; защото Той даде живота Си за вас... Запазете всяка част от живата машина, за да можете да я използвате за Бога. Запазете я за Него. Вашето здраве зависи от правилното използване на вашия физически организъм. Не злоупотребявайте с никаква част от дадените си от Бога сили, физически, умствени или морални. Всичките ви навици трябва да бъдат поставени под контрола на ум, който самият е под контрола на Бог." **Синове и дъщери на Бог, стр. 171 (SD 171)**

Защо Бог даде здравната реформа?

"Здравната реформа е едно разклонение на великата работа, която трябва да подготви хората за идването на Господ. Тя е толкова тясно свързана с вестта на третия ангел, както ръката е с тялото. Законът на десетте заповеди е бил лековато почитан от човека, но Господ няма да дойде да накаже нарушителите на този закон, без първо да им изпрати предупреждение. Мъжете и жените не могат да нарушават естествения закон, като угаждат на покварен апетит и похотливи страсти, без да нарушават Божия

закон. Затова той позволи светлината на здравната реформа да блесне над нас, за да можем да осъзнаем греховността на нарушаването на законите, които той е установил в самия ни организъм. Нашият небесен Отец вижда плачевното състояние на хората, които, много от тях от невежество, пренебрегват принципите на здравеопазването. И с любов и съжаление към расата той кара светлината да огрее над здравната реформа. Той публикува своя закон и неговите наказания, за да могат всички да научат какво е за тяхно най-висше благо. Той провъзгласява своя закон толкова ясно и го прави толкова известен, че е като град, разположен на хълм. Всички разумни същества могат да го разберат, ако искат. Никой друг не носи отговорност. Да направим природния закон ясен и да подтикнем към послушание към него, е работа която придружава вестта на третия ангел.
Сега невежеството не е извинение за нарушаването на закона. Светлината свети ясно и никой не трябва да бъде невеж; защото самият велик Бог е наставник на човека. Всички са обвързани от най-свещените задължения да се вслушат в здравата философия и истинския опит, които Бог сега им дава във връзка със здравната реформа. Той планира темата да бъде разпространявана, а общественото съзнание - дълбоко раздвижено, за да я проучи, защото е невъзможно мъжете и жените, докато са под властта на греховни, унищожаващи здравето и изтощаващи мозъка навици, да оценят свещената истина. Онези, които желаят да се информират относно ефекта, който греховното угаждане има върху здравето, и които започват делото на реформата, дори от егоистични подбуди, могат по този начин да се поставят там, където Божията истина може да достигне до сърцата им. И от друга страна, тези, които са достигнати чрез представянето на истината от Писанието, са в положение, в което съвестта може да бъде пробудена по темата за здравето. Те виждат и чувстват необходимостта да се откъснат от тиранизиращите навици и апетити, които са ги управлявали толкова дълго. Има много, които са щели да получат истините на Божието слово, като тяхният разсъдък е бил убеден от най-ясното доказателство, но плътските желания, крещящи за задоволяване, контролират интелекта и те отхвърлят истината, защото тя противоречи на техните похотливи желания. Умовете на мнозина заемат толкова ниско ниво, че Бог не може да работи нито за тях, нито с тях. Посоката на техните мисли трябва да бъде променена, тяхната морална чувствителност трябва да се възбуди, преди да могат да усетят исканията на Бог."
Християнско въздържание и библейска хигиена, стр. 9 (СТВН 9)

"Светлината, която Бог даде със здравната реформа, е за нашето спасение и спасението на света." **Нашия висш призив, стр. 267 (ОНС 267)**

Кога и къде Бог даде първото видение за здравната реформа на Елън Уайт?

"Беше в къщата на брат А. Хилиард, в Отсего, Мичиган, на 6 юни 1863г., където темата за здравната реформа беше отворена пред мен във видение."
Ревю енд Хералд, 8 октомври 1867г. (RH October 8, 1867)

Какво представлява болестта и защо я има?

"Болестта е усилието на природата да освободи тялото от състоянието, в което се намира, в следствие от нарушаването на законите на здравето"
По стъпките на Великия лекар стр. 127 (МН 127)

"Болестта е причинена от нарушаване на законите за здравето; тя е резултат от нарушаване на законите на природата."
Свидетелства към Църквата Том 3, стр. 164 (3Т 164)

"Ако прилежно слушаш гласа на Господа своя Бог и вършиш онова, което Му е угодно, и слушаш заповедите Му, и пазиш всичките Му повеления, то не ще ти нанеса ни една от болестите, които нанесох върху египтяните; защото Аз съм Господ, Който те изцелявам." **Изход 15:26**

Кои са законите на здравето (природните закони), истинските, Божии средства за лечение, от които зависи дали ще се разболяваме, или не?

"Тъй като законите на природата са закони на Бог, очевидно е наш дълг да изучаваме внимателно тези закони. Трябва да изучаваме техните изисквания по отношение на собствените ни тела и да се съобразяваме с тях. Невежеството в тези неща е грях." **Свидетелства към църквата, Том 6, стр. 369 (6Т 369)**

"Чист въздух, слънчева светлина, въздържание, почивка, упражнения, правилна диета, употреба на вода, доверие в божествената сила — това са истинските средства за лечение. Всеки човек трябва да има познания за природните лечебни средства и как да ги прилага. От съществено значение е както да се разберат принципите, свързани с лечението на болните, така и да има практическо обучение, което ще даде възможност на човек правилно да използва тези знания."
По стъпките на Великия лекар, стр. 127 (МН 127)

"Има много начини за практикуване на изцелителното изкуство; но има само един начин, който Небето одобрява. Божиите лекове са простите природни средства, които няма да облагат или изтощават организма чрез своите мощни свойства. Чист въздух и вода, чистота, правилна диета, чист живот(от грях) и твърдо упование в Бог са лечебни средства, заради липсата на които умират хиляди. Въпреки това тези средства за лечение са отхвърлени, защото тяхното умело използване изисква работа, която хората не оценяват. Чист въздух, упражнения, чиста вода и чистите, приятни помещения са достъпни за всички, но с малко разходи; а лекарствата са скъпи, както по отношение на изразходването на средства, така и по отношение на ефекта върху организма."
Свидетелства към църквата, Том 5, стр. 443, 1885г. (5Т 443)

"Чистота на сърцето ще доведе до чист живот."
Знаменията на времето, 21-ви април 1881 г. (The Signs of the Times, April 21, 1881)

"Половината от болестите на жените, са причинени от нездравословно облекло."
"Здравният реформатор" 1-ви февруари, 1887г. (The Health Reformer, February 1, 1877)

"Нека болните да направят всичко по силите си, чрез правилна практика в храненето, пиенето, обличането и правейки разумни упражнения, да осигурят възстановяване на здравето." **Писмо 5, 1904г. (Letter 5, 1904)**

Обобщение:
Кои са здравните закони, от които зависи нашето здраве?

1. **Чист въздух**
2. **Слънчеви лъчи**
3. **Упражнения**
4. **Пиене на вода**
5. **Правилно хранене**
6. **Почивка**
7. **Правилно облекло**
8. **Чистота (Хигиена)**
9. **Въздържание**
10. **Чист живот (от греха)**
11. **Упование в Бог**

1. Чист въздух:

"Силата на организма до голяма степен зависи от количеството чист въздух, който се вдишва... Въздухът е безплатната благословия на Небето, изчислена да енергизира цялото тяло." **Здравословно живеене, стр. 177 (HL 177)**

"Много семейства страдат от възпалено гърло, белодробни заболявания и чернодробни оплаквания, причинени от техния собствен начин на действие... Те държат прозорците и вратите си затворени, страхувайки се, че ще изстинат, ако има цепнатина, позволяваща на въздуха да влезе . Те вдишват един и същ въздух отново и отново, докато не се насити с отровни примеси и отпадъчна материя, изхвърлена от телата им, през белите дробове и порите на кожата."
Здравословно живеене, стр. 173 (HL 173)

"Белите дробове постоянно изхвърлят замърсявания и те трябва постоянно да се снабдяват с чист въздух. Нечистият въздух не осигурява необходимото снабдяване с кислород и кръвта преминава към мозъка и други органи, без да се витализира. Оттук идва и необходимостта от обстойно проветряване. Да живееш в тесни, лошо проветриви стаи, където въздухът е мъртъв и замърсен, отслабва целият организъм. Става особено чувствителен към влиянието на студа и леко излагане предизвиква заболяване. Честото затваряне на закрито прави много жени бледи и немощни. Те дишат един и същ въздух отново и отново, докато не се натовари с отровни вещества, изхвърлени през белите дробове и порите и по този начин замърсяванията се пренасят обратно в кръвта.
Мнозина страдат от болести, защото отказват да приемат в стаите си през нощта чистия нощен въздух. Безплатният, чист въздух на небето е една от най-богатите благословии, на които можем да се насладим."
Съвети за църквата стр. 219 (CCh 219)

"Спалните помещения трябва да са големи и подредени така, че през тях да има циркулация на въздуха ден и нощ. Тези, които са изключили въздуха от спалните си, трябва незабавно да започнат да променят курса си. Те трябва да пропускат въздух постепенно и да увеличават циркулацията му, докато не могат да го понесат през зимата и лятото, без опасност от настинка. За да са здрави белите дробове, трябва да имат чист въздух." **Съвети за здравето, стр. 57 (CH 57)**

"Мнозина са научени от детството си, че нощният въздух е категорично вреден за здравето и затова трябва да бъде изключен от стаите им. За тяхна собствена вреда, те затварят прозорците и вратите на спалните си помещения, за да се предпазят от нощния въздух, който според тях е толкова опасен за здравето. В това те са заблудени. В прохладата на вечерта може да се наложи да се предпазите от изстиване с допълнително облекло, но трябва да осигурите въздух на белите си дробове." **Свидетелства към църквата, Том 2, стр. 527 (2T 527)**

"Помещението на болния, ако е възможно, трябва да има течение на въздух през него денем и нощем. Но то не трябва да идва директно върху болния. Докато парещите втрисания бушуват, има малка опасност от настинка. Но особено внимание е необходимо, когато настъпи кризата и треската отмине. Тогава може да е необходимо постоянно наблюдение, за да се запази жизнеността в организма. Болните трябва да имат чист, ободряващ въздух. Ако не може да се измисли друг начин, болните, ако е възможно, трябва да бъдат преместени в друга стая и друго легло, докато болничната стая, леглото и постелята се пречистват чрез вентилация." **Избрани вести, Том 2, стр. 460 (2SM 460)**

"За да имаме добра кръв, трябва да дишаме добре. Пълни, дълбоки вдишвания на чист въздух, който изпълва белите дробове с кислород, пречиства кръвта. Те му придават ярък цвят и го изпращат, животворен поток, до всяка част на тялото.

Доброто дишане успокоява нервите; стимулира апетита и прави храносмилането по-съвършено; и предизвиква здрав, освежаващ сън."
По стъпките на Великия лекар, стр. 272 (MH 272)

2. Слънчеви лъчи

"Малко са тези, които осъзнават, че за да се радват на здраве и бодрост, трябва да имат изобилие от слънчева светлина, чист въздух и физически упражнения."
Здравният реформатор, 1-ви април, 1871г. (HR April 1, 1871)

"Болните твърде често се лишават от слънчева светлина. Това е едно от най-добре лекуващите средства на природата. Много е просто, следователно не е модерно средство, да се наслаждаваме на лъчите на Божията слънчева светлина и да разкрасяваме домовете си с нейното присъствие."
Свидетелства към църквата, Том 2, стр. 257 (2T 527)

"Немощният трябва да се стреми към слънцето толкова сериозно и естествено, колкото засенчените растения и лози. Бледото и болнаво зърнено стръкче, което с мъка се е измъкнало от студа на ранната пролет, извежда естественото и здравословно наситено зелено, след като се наслаждава няколко дни на слънчевите лъчи, които дават здраве и живот. Излезте на светлината и топлината на славното слънце, вие, бледи и болнави, и споделете с растителността неговата животворна, оздравяваща сила"
Здравният реформатор, 1-ви май, 1871г. (HR, May 1, 1871).

"Ако прозорците бъдат освободени от щори и завеси и се позволи на въздуха и слънцето да влизат свободно в техните затъмнени стаи, ще се види промяна към по-добро психическо и физическо здраве на техните деца. Чистият въздух ще има ободряващо влияние върху тях. И слънцето, което носи изцеление в своите лъчи, ще ги успокои и развесели и ще ги направи щастливи, радостни и здрави. Питаме: Каква е ползата от строежа на къщи с прозорци в тях, когато тези прозорци не се използват, а се държат затворени и затъмнени, за да се спрат светлината и въздуха? Защо стаите не са направени с един малък прозорец според идеите на онези, които смятат въздуха и светлината за врагове? Тогава те биха могли да имат тъмнина и толкова малко въздух и слънце, колкото биха им харесали, и също така биха могли да спестят разходи."
Здравният реформатор, 1-ви април, 1871г. (HR April 1, 1871)

"Махнете тежките си завеси, отворете прозорците, хвърлете щорите и се насладете на богатата слънчева светлина, дори това да е за сметка на цветовете на вашите килими. Скъпоценната слънчева светлина може да направи така, че да избелеят килимите ви, но ще придаде здравословен цвят на бузите на децата ви."
Свидетелства към църквата, Том 2, стр. 257 (2T 527)

"Никоя стая в къщата не бива да се счита за обзаведена и украсена без веселата, съживяваща светлина и слънчеви лъчи, които са безплатният подарък на Небето за човека..." **Здравният реформатор, 1-ви април, 1871г. (HR April 1, 1871)**

"Ако всички оценяват слънчевата светлина и излагат всяка дреха на нейното изсушаване, пречистващите лъчи, плесента и мухълът ще бъдат предотвратени.... Това е единственият начин стаите да се пазят от замърсявания... Всяка стая в нашите жилища трябва всеки ден да се отваря за здравословните слънчеви лъчи и да се кани вътре пречистващия въздух. Това ще бъде превенция на болестите."
Здравният реформатор, 1-ви февруари, 1871г. (HR April 1, 1874)

"Природата е Божият лекар. Чистият въздух, радостното слънце, красивите цветя и дървета, овощните градини и лозята и упражненията на открито сред тези околности са оздравителни – еликсирът на живота. Животът на открито е единственото лекарство, от което се нуждаят много болни. Неговото влияние е мощно да лекува болести, причинени от модерния начин на живот, живот, който отслабва и унищожава физическите, умствените и духовните сили."
Свидетелства към църквата, Том 7 стр. 257 (7T 76)

3. Упражнения

"Движението е закон на нашия организъм. Всеки орган на тялото има определена работа, от чието изпълнение зависи неговото развитие и сила. Нормалната активност на всички органи дава сила и енергичност, докато тенденцията на неизползване води разпад и смърт."
По стъпките на Великия лекар, стр. 238 (MH 238)

"Бездействието е плодотворна причина за заболяването. Упражнението ускорява и изравнява циркулацията на кръвта, но при бездействие кръвта не циркулира свободно и промените в нея, така необходими за живота и здравето, не настъпват. Кожата също става неактивна. Замърсяванията не се изхвърлят, както биха били, ако кръвообращението беше ускорено от енергични упражнения, кожата се поддържаше в здраво състояние и белите дробове бяха хранени с много чист, свеж въздух. Това състояние на организма стоварва двойно бреме върху отделителните органи и резултатът е заболяване.
Болните не трябва да бъдат насърчавани в бездействие. Когато е имало сериозно пренатоварване в която и да е посока, цялата почивка за известно време понякога ще предотврати сериозно заболяване; но в случаи на хронично болни, рядко се налага прекратяване на всякаква активност.
Тези, които са пренатоварени от умствен труд, трябва да си починат от носенето на мисли; но не бива да ги караме да вярват, че е опасно изобщо да използват умствените си сили. Мнозина са склонни да смятат състоянието си за по-лошо, отколкото е в действителност. Това състояние на ума е неблагоприятно за възстановяване и не трябва да се насърчава.
Служители, учители, студенти и други умствени работници често страдат от заболяване в резултат на тежко умствено натоварване, което не се облекчава от физически упражнения. Тези хора имат нужда от по-активен живот. Строго умерените навици, съчетани с подходящи упражнения, биха осигурили както умствена, така и физическа сила и биха дали сила за издръжливост на всички умствени работници.
Тези, които са претоварили физическите си сили, не трябва да бъдат насърчавани да се откажат изцяло от физическия труд. Но трудът, за да има най-голямо предимство, трябва да бъде систематичен и приятен. Упражнението на открито е най-доброто; трябва да бъде планирано така, че чрез използване да се укрепят отслабените органи; и сърцето трябва да бъде в него; трудът на ръцете никога не трябва да се изражда в робски труд."
По стъпките на Великия лекар, стр. 237 (MH 237)

"Природният фин и прекрасен механизъм трябва непрекъснато да се упражнява, за да бъде в състояние да постигне целта, за която е създаден. Системата за неправене на нищо е опасна във всеки случай. Физическото упражнение в посока на полезен труд има щастливо въздействие върху ума, укрепва мускулите, подобрява кръвообращението и дава на болния удовлетворението да знае колко много може да издържи и че не е напълно безполезен в този забързан свят; докато, ако това е ограничено, вниманието му се насочва към себе си и той е в постоянна опасност да преувеличи трудностите си. Ако болните се занимават с някакво

добре насочено физическо упражнение, използвайки силата си, но не злоупотребявайки с нея, те биха го намерили за ефективно средство за тяхното възстановяване."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 100, (CTBH 100)

"Продължителното бездействие е една от най-големите причини за немощ на тялото и слабост на ума." **Свидетелства към църквата, Том 2, стр. 524 (2T 524)**

"Бездействието е най-голямото проклятие, което може да сполети повечето болни. Леката заетост в полезен труд, докато да не натоварва ума или тялото, има радостно влияние и върху двете. Укрепва мускулите, подобрява кръвообращението и дава на болния удовлетворението да знае, че не е напълно безполезен в този натоварен свят. В началото може да е в състояние да направи малко, но скоро ще открие, че силата му се увеличава и обемът на извършената работа може да бъде съобразно с това увеличена."
По стъпките на Великия лекар, стр. 240 (MH 240)

"Повече хора умират от липса на упражнения, отколкото от преумора; много повече от ръждясване, отколкото от износване. При бездействието кръвта не циркулира свободно и промените в жизненоважната течност, така необходима за здравето и живота, не настъпват. Малките устички в кожата, през които тялото диша, се запушват, което прави невъзможно премахването на замърсяванията през този канал. Това хвърля двойно бреме върху другите отделителни органи и скоро се поражда болест. Тези, които свикват да се упражняват на открито, обикновено имат енергично кръвообращение. Мъжете и жените, млади или стари, които желаят здраве и които биха се радвали на живота, трябва да помнят, че не могат да имат това без добро кръвообращение. Какъвто и да е техният бизнес или влечения, те трябва да смятат за религиозен дълг да положат мъдри усилия, за да преодолеят условията на болестта, които са ги държали на закрито." **Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 101, (CTBH 101)**

"Ако болните тренират мускулите си всеки ден, както жените, така и мъжете, в работа на открито, използвайки мозъка, костите и мускулите пропорционално, слабостта и изтощението биха изчезнали. Здравето ще заеме мястото на болестта и силата - мястото на немощта." **Медицинско служение стр. 297 (MM 297)**

"Всяка способност има отношение към останалите и всички трябва да бъдат упражнявани, за да бъдат правилно развити. Ако един мускул на тялото се упражнява повече от друг, използваният ще стане много по-голям и ще разруши хармонията и красотата на развитието на системата. Разнообразни упражнения ще задействат всички мускули на тялото."
Свидетелства към църквата, Том 3, стр. 77 (3T 77)

"Няма упражнение, което да се окаже толкова полезно за всяка част от тялото, колкото ходенето. Енергичното ходене на открито ще направи повече за жените, за да ги запази в здраве, ако са добре, отколкото всяко друго средство. Ходенето е и едно от най-ефективните средства за възстановяване на здравето на болния. Ръцете и раменете се упражняват, както и крайниците."
Здравословно живеене, стр. 130 (HL 130)

"Когато времето позволява, всички, които могат да правят това, трябва да се разхождат на открито всеки ден, през лятото и зимата... Разходката, дори през зимата, би била по-полезна за здравето от всички лекарства, които лекарите могат да предпишат." **Здравословно живеене, стр. 130 (HL 130)**

"Упражнението ще подпомогне работата на храносмилането. Да се разхождате след хранене, да държите главата изправена, раменете изпънати назад и да спортувате умерено, ще бъде от голяма полза...
Разумните упражнения биха предвижили кръвта на повърхността и по този начин ще облекчат вътрешните органи. Бързи, но не свръх-силови упражнения на открито, с бодрост на духа, ще насърчат кръвообращението, придавайки здравословен блясък на кожата и изпращайки кръвта, оживена от чистия въздух, до крайниците. Лекарите често съветват болните да посещават чужди страни, да отидат до изворите или да обикалят по океана, за да си възвърнат здравето; когато в девет от десет случая, ако се хранят умерено и се занимават с здравословни упражнения с бодър дух, ще си възвърнат здравето и ще спестят време и пари. Упражнението и свободното и изобилно използване на въздуха и слънчевата светлина — благословения, които Небето е дарило безплатно на всички, — биха дали живот и сила на изтощения болен."
Свидетелства към църквата, Том 2, стр. 530 (2Т 530)

"Нито изучаване, нито силови упражнения трябва да се извършват след пълно хранене; това би било нарушение на законите на организма."
Здравословно живеене, стр. 131 (HL 131)

"Упражненията помагат на диспептиците(хората с увредено храносмилане), като придават на храносмилателните органи здравословен тонус. Да се занимаваш с тежко учене или силови физически упражнение веднага след хранене, затруднява работата на храносмилането; но кратка разходка след хранене, с изправена глава и изпънати назад рамене, е голяма полза."
По стъпките на Великия лекар, стр. 240 (МН 240)

"Когато полезен труд се комбинира с учене, няма нужда от гимнастически упражнения; и много повече полза се извлича от работата, извършвана на открито, отколкото от упражненията на закрито. Фермерът и механикът и двамата имат физически упражнения; въпреки това фермерът е в много по-здравословни условия от двамата, тъй като ободряващият въздух и слънчевата светлина напълно отговарят на нуждите на организма. Първият намира в труда си всички движения, които някога са се практикували във физкултурния салон. И неговият салон за движение са откритите полета; небесният балдахин е неговият покрив, солидната земя е неговият под."
Знаменията на времето, 26-ти август 1886 г. (ST August 26, 1886)

"Братя, когато отделяте време, за да обработвате градините си, като по този начин получавате упражнението, необходимо за поддържане на организма в добро работно състояние, вие също толкова вършите Божията работа, колкото когато провеждате събрания." **Евангелски работници, стр. 174 (GW174)**

"Упражненията, за да ви бъдат от решаваща полза, трябва да бъдат систематизирани и насочени към изтощените органи, за да могат те да станат укрепени чрез употреба." **Свидетелства към църквата, Том 3, стр. 76 (3Т 76)**

4. Пиене на вода

"В здраве и в болест, чистата вода е едно от най-избраните благословения на небето. Правилната му употреба благоприятства здравето. Това е напитката, която Бог предостави, за да утоли жаждата на животните и хората. Изобилното й пиене помага да задоволи нуждите на организма и помага на природата(физиологията ни) да устои на болестите." **По стъпките на Великия лекар, стр. 237 (МН 237)**

"Мнозина правят грешка, като пият студена вода с храната си. Храната не трябва да се измива. Приемана по време на хранене, водата намалява потока на слюнката; и колкото по-студена е водата, толкова по-голямо е увреждането на стомаха. Ледена вода или ледена лимонада, приемани по време на хранене, спират храносмилането, докато организма не придаде достатъчно топлина на стомаха, за да може да поеме отново работата си. Дъвчете бавно и оставете слюнката да се смеси с храната.
Колкото повече течност се поема в стомаха с храната, толкова по-трудно се усвоява храната, тъй като течността първо трябва да се абсорбира. Не яжте много сол; откажете се от пикантните туршии; дръжте лютата храна извън стомаха; яжте плодове с храната и дразненето, което изисква толкова много пиене, ще престане да съществува. Но ако е необходимо нещо за утоляване на жаждата, чистата вода е всичко, което природата изисква. Никога не приемайте чай(от растението чай)кафе, бира, вино или други спиртни напитки."
Съвети за здравето, стр. 119,120 (CH 119,120)

"Водата може да се използва по много начини за облекчаване на страданието. Глътки на чиста, гореща вода, взети преди хранене (половин литър, повече или по-малко), никога няма да навредят, а по-скоро ще донесат полза."
Писмо 35, 1890г. (Letter 35, 1890)

"Водата е възможно най-добрата течност за прочистване на тъканите... Пийте малко време преди или след хранене."
Ревю енд Херълд, 29 юли 1884г. (RH July 29, 1884)

"Ако тези, които са засегнати, помогнат на природата в нейните усилия чрез използването на чиста, мека вода, много страдания биха били предотвратени."
Избрани вести, Том 2, стр. 460 (2SM 460)

5. Правилно хранене

„Ако за стомаха не се полагат подходящи грижи, ще се попречи на формирането на правилен и морален характер. Мозъкът и нервите са в тясна взаимна зависимост със стомаха. Погрешното хранене и пиене имат за резултат погрешно мислене и действие."
Свидетелства към църквата, том 9, стр. 159 (9T 159)

"Похотливият апетит прави роби мъжете и жените, помрачава интелекта им и притъпява моралната им чувствителност до такава степен, че свещените, възвишени истини на Божието слово не се оценяват."
Свидетелства към църквата, том 1, стр. 486 (1T 486)

„Мнозина се отделят от Бога чрез угаждането си на апетита"
Медицинско служение, стр. 78 (MM 78)

С какво да НЕ се храним?

"Диетата, определена за човека в началото, не включваше животинска храна. Едва след потопа, когато всяко зелено нещо на земята е беше унищожено, човекът получи разрешение да яде месо." **Съвети за здраве и храна, стр. 373 (CD 373)**

"Бог не даде на човека разрешение да яде животинска храна до времето след потопа. Всичко беше унищожено, от което човек можеше да се препитава, и затова Господ в тяхната нужда даде на Ной разрешение да яде от чистите животни,

които беше взел със себе си в ковчега. Но животинската храна не беше най-здравословната храна за човека...
След потопа, хората ядяха предимно животинска храна. Бог видя, че пътищата на човека са покварени и че той е предразположен да се издига гордо срещу своя Създател и да следва наклонностите на собственото си сърце. И Той позволи на тази дълголетна раса да яде животинска храна, за да съкрати живота си. Скоро след потопа расата започна бързо да намалява по размер и дълголетие."
Съвети за здраве и храна, стр. 373 (CD 373)

"Господ ясно каза на народа Си, че всяко благословение ще дойде при тях, ако спазват Неговите заповеди и бъдат специален народ. Той ги предупреди чрез Моисей в пустинята, уточнявайки, че здравето ще бъде наградата за послушание. Състоянието на ума е до голяма степен свързано със здравето на тялото и особено със здравето на храносмилателните органи. Като цяло, Господ не осигури на Своя народ месо в пустинята, защото Той знаеше, че използването на тази диета ще доведе до болест и неподчинение. За да промени тази склонност и да приведе висшите сили на ума в активно действие, Той отстрани от тях плътта на мъртви животни. Той им даде ангелска храна, манна от небето."
Ръкопис 38, 1898г. (MS 38, 1898)

„Божият народ трябва да заеме твърда позиция срещу яденето на месо. Щеше ли Бог в продължение на тридесет години да дава на народа Си вестта, че ако желаят да имат чиста кръв и ясен ум, трябва да се откажат от употребата на месо, ако Той не иска да се вслушат в този вест?"
Медицинско служение, стр. 278 (MM 278)

„Интелектуалните, моралните и физическите сили са деградирали от обичайната употреба на месо. Яденето на месо разстройва организма, помрачава интелекта и притъпява моралната чувствителност."
Съвети за здравето, стр. 70 (CH 70)

„На този етап от земната история яденето на месо е обидно за Бога."
Библейско обучително училище, юли, 1902г. (Bible Training School, July, 1902)

"Нека реформата в диетата да бъде прогресивна. Нека хората бъдат научени как да приготвят храна без използване на мляко или масло. Кажете им, че скоро ще дойде времето, когато няма да има безопасност в употребата на яйца, мляко, сметана или масло, защото болестите при животните се увеличават пропорционално спрямо нарастването на нечестието сред хората. Близо е времето, когато поради беззаконието на падналата раса, цялото животинско творение ще стене под болестите, които проклинат нашата земя. Бог ще даде на Своите хора способност и такт да приготвят здравословна храна без тези неща. Нека нашите хора изхвърлят всички вредни рецепти."
Свидетелства към църквата, Том 7, стр. 135 (7T 135)

"Поставяте на масите си масло, яйца и месо и децата ви ядат от тях. Те се хранят с онова, което ще възбуди животинските им страсти, и тогава вие идвате на събранията и молите Бог да благослови и спаси вашите деца."
Свидетелства към църквата, Том 7, стр. 135 (7T 1902)

„Много майки подреждат трапеза, която е примка за тяхното семейство. Месо, масло, сирене, богати сладкиши, пикантни храни и подправки се ядат свободно както от стари, така и от млади. Тези неща вършат работата си за разстройство на стомаха, възбуждат нервите и отслабват интелекта. Кръвотворните органи не могат да превърнат такива неща в добра кръв. Мазнините готвени с храната, затрудняват храносмилането. Ефектът на сиренето е вреден."
Съвети за диета и храна, стр. 368 (CD 368)

"Сирене никога не трябва да бъде вкарвано в стомаха."
Свидетелства към църквата, Том 7, стр. 135 (7T 1902)

"Хлябът от фино брашно не може да даде на организма хранителната стойност , която ще намерите в непресятият пшеничен хляб. Обичайната употреба на пресят пшеничен хляб не може да поддържа организма в здравословно състояние."
Свидетелства към църквата, Том 7, стр. 135 (7T 1902)

С какво <u>ДА</u> се храним?

"За да разберем кои са най-добрите храни, трябва да изучаваме първоначалния план на Бог за диетата на човека. Този, който е създал човека и който разбира неговите нужди, определи на Адам храната му. „Ето“, каза Той, „давам ви всяка семеносна трева,... и всяко дърво, кое има в себе си плод на семеносно дърво; те ще ви бъдат за храна." Битие 1:29. След като напуснал Едем, за да придобие прехраната си чрез обработване на земята под проклятието на греха, човекът получи разрешение да яде и „полската трева“. Битие 3:18.
Зърнените храни, плодовете, ядките и зеленчуците съставляват диетата, избрана за нас от нашия Създател. Тези храни, приготвени по възможно най-прост и естествен начин, са най-здравословни и хранителни. Те придават сила, издръжливост и жизненост на интелекта, които не се предоставят от по-сложна и стимулираща диета." **По стъпките на Великия лекар, стр. 296 (MH 296)**

"Бог работи в полза на Своя народ. Той не желае те да бъдат без ресурси. Той ги връща към диетата, първоначално дадена на човека. Тяхната диета трябва да съдържа храни, направени от съставките, които Той е предоставил. Съставките използвани основно в тези храни, ще бъдат плодове, зърнени храни и ядки, но ще се използват и различни коренoплодни.
Отново и отново ми беше показано, че Бог връща Своите хора към първоначалния си замисъл, тоест да не се прехранват с плътта на мъртви животни. Той би искал да учим хората на по-добър начин." **Съвети за диета и храна, стр. 82 (CD 82)**

"Обикновена, проста, но изобилна доставка на плодове е най-добрата храна, която може да се постави пред онези, които се подготвят за Божието дело."
Писмо 103, 1896г. (Letter 103, 1896)

"За нас би било добре да готвим по-малко и да ядем повече плодове в естественото им състояние. Нека учим хората да ядат изобилно от прясното грозде, ябълки, праскови, круши, горски плодове и всякакви други плодове, които могат да се набавят. Нека се приготвят за зимна употреба чрез консервиране, като се използват стъклени съдове, доколкото е възможно, вместо метални."
Свидетелства към църквата, том 7, стр. 134 (7T 134)

"Плодовете са тези, които бихме препоръчали особено като средство, даващо здраве. Но дори плодовете не трябва да се ядат след основно хранене с други храни." **Ръкопис 43, 1908г. (Manuscript 43, 1908**)

"Ние сме изградени от това, което ядем. Да подсилим ли животинските страсти, като ядем животинска храна? Вместо да възпитаме вкуса да обича тази долнокачествена диета, крайно време е да се възпитаме да ядем плодове, зърнени храни и зеленчуци." **Писмо 3, 1884г. (Letter 3, 1884)**

"Ядките и ядковите храни се използват до голяма степен, за да заемат мястото на месните изделия. С ядки могат да се комбинират зърнени храни, плодове и някои коренoплодни, за да се приготвят храни, които са здравословни и хранителни. Трябва обаче да се внимава да не се използва твърде голямо количество ядки."
Съвети за диета и храна, стр. 363 (CD 363)

"Ако планираме разумно, това, което е най-благоприятно за здравето, може да бъде осигурено в почти всяка земя. Различни култури като от ориз, пшеница, царевица и овес се изпращат навсякъде в чужбина, също боб, грах и леща. Те, с местни или вносни плодове и разнообразието от зеленчуци, които растат във всяко населено място, дават възможност за избор на диета, която е пълноценна без използването на месо... Където сушени плодове като стафиди, сини сливи, ябълки, круши, праскови и кайсии се предлагат на умерени цени, ще се установи, че те могат да се използват като основни продукти в диетата, много по-изобилно, отколкото е обичайно, с най-добрите резултати за здраве и жизненост на всички класи работници."
По стъпките на Великия лекар, стр. 299 (MH 299)

Други принципи свързани с храненето:

"Но не всички храни, полезни сами по себе си, са еднакво подходящи за нашите нужди при всякакви обстоятелства. Трябва да се внимава при избора на храна. Нашата диета трябва да бъде съобразена със сезона, климата в който живеем, и професията, която упражняваме. Някои храни, които са пригодени за употреба през един сезон или в един климат, не са подходящи за друг. Така че има различни храни, които са най-подходящи за хора с различни професии. Често храната, която може да се употребява с полза от тези, които се занимават с тежък физически труд, е неподходяща за хора със заседнали занимания или интензивно умствено натоварване. Бог ни е дал голямо разнообразие от здравословни храни и всеки човек трябва да избира от тях нещата, които опитът и разумната преценка показват като най-подходящи за неговите собствени нужди."
По стъпките на Великия лекар, стр. 297 (MH 297)

"Угаждането в яденето, твърде често и в твърде големи количества, претоварва храносмилателните органи и предизвиква нездраво състояние на организма."
Съвети за диета и храна, стр. 304 (CD 304)

"Хората, които са угодили на апетита си да ядат свободно месо, силно подправени сосове и различни видове богати сладкиши и консерви, не могат веднага да се насладят на обикновена, здравословна и питателна диета. Вкусът им е толкова извратен, че нямат апетит за здравословна диета от плодове, обикновен хляб и зеленчуци. Не трябва да очакват, че отначало ще се насладят на храна, толкова различна от тази, с която са си угаждали да ядат. Ако в началото не могат да се насладят на обикновена храна, трябва да постят, докато могат. Това гладуване ще се окаже за тях от по-голяма полза от лекарство, тъй като стомахът, който е малтретиран, ще намери онази почивка, от която отдавна се е нуждаел, и истинският глад ще може да бъде задоволен с проста диета. Ще отнеме време вкусът да се възстанови от злоупотребите, които е получил, и да придобие естественото си състояние. Но постоянството в самоотричащата посока на ядене и пиене скоро ще направи обикновената, здравословна храна вкусна и скоро ще бъде ядена с по-голямо удовлетворение, отколкото епикуреецът(сластолюбец, безгрижник търсещ удоволствията) се наслаждава на богатите си лакомства."
Съвети за здраве стр. 148 (CH 148)

"Не имайте твърде голямо разнообразие по време на хранене; три или четири ястия са достатъчно. При следващото хранене можете да имате промяна. Готвачката трябва да влага изобретателските си способности да променя ястията, които приготвя за трапезата, и стомахът не трябва да бъде принуждаван да приема едни и същи видове храна ядене след ядене."
Ревю енд Хеърлд, 29-и юли 1884г. (RH July 29, 1884)

"Не трябва да има голямо разнообразие при нито едно хранене, тъй като това насърчава преяждането и причинява лошо храносмилане. Не е добре да ядете плодове и зеленчуци на едно и също хранене. Ако храносмилането е слабо, употребата и на двете често причинява изтощение и невъзможност за полагане на умствени усилия. По-добре е плодовете да са на едно хранене, а зеленчуците на друго." **Съвети за здраве и храна, стр. 112 (CD 112)**

"Практиката да ядат само две хранения на ден обикновено е от полза за здравето; но при някои обстоятелства хората може да се нуждаят от трето хранене. То обаче, ако изобщо се приема, трябва да бъде много леко и от най-лесно смилаема храна. Кракери — английската бисквита — или сухари и плодове, или кафе от зърнени храни, са храните, които са най-подходящи за вечеря." **По стъпките на Великия лекар, стр. 321 (MH 321)**

"Ако изобщо се яде трето хранене, то трябва да е леко и няколко часа преди лягане. Но при мнозина бедният, уморен стомах може да се оплаква от изтощение напразно. Повече храна се вкарва принудително в него, което привежда в действие храносмилателните органи, за да извършват същия цикъл на работа през часовете на сън. Сънят обикновено е нарушен от неприятни сънища, а на сутринта се събуждат неосвежени. Има чувство на отпадналост и загуба на апетит. Усеща се липса на енергия в целият организъм."
Здравословно живее, стр. 165 (HL 165)

6. Почивка

"Подходящото количество часове за сън и почивка и изобилието от физически упражнения са от съществено значение за здравето на тялото и ума."
Евангелски работници стр. 422, GW 422

"Учениците на Исус трябваше да бъдат научени как трябва да работят и как да почиват. Днес има нужда избраните от Бога работници да слушат заповедта на Христос да се оттеглят и да си починат известно време. Много ценни животи са били пожертвани, без да е трябвало, поради незнание на тази заповед.... Въпреки че реколтата е голяма и работниците са малко, нищо не се печели от жертване на здраве и живот.... Има много слаби, изхабени работници, които се чувстват дълбоко отчаяни, когато видят колко много трябва да се направи и колко малко могат да направят. Как копнеят за физическа сила, за да постигнат повече; но именно на този клас Исус казва: „Елате сами на уединено място и си починете малко." **Ревю енд Хералд, 7-ми ноември 1893 г. (RH 7 November 1893)**

"И той им каза: :„Елате сами на уединено място и си починете малко; защото имаше много хора, които идваха и си отиваха, а те нямаха свободно време да ядат." Марк 6:31.
Той [Исус] не натовари Своите ученици с необходимостта от непрестанен труд.... „Елате сами,... и си починете малко", казва Той на тези, които са изморени и уморени. Не е разумно да бъдете винаги под напрежение от работа и вълнение, ... защото по този начин се пренебрегва личното благочестие и силите на ума, душата и тялото се претоварват.

Трябва да се внимава по отношение на регулирането на часовете за сън и труд. Трябва да имаме периоди на почивка, периоди на отдих, периоди за размишление. Има начини на отдих, които са много полезни както за ума, така и за тялото... Отдихът на открито, съзерцаването на Божиите дела в природата, ще бъде от най-голяма полза." **Вярата чрез която живея, стр. 233 (FLB 233)**

"Въпреки че времето е кратко и има огромна работа, която трябва да се извърши, Господ не е доволен, когато удължаваме толкова периодите си на дейност, че да няма време за периоди на почивка, за изучаване на Библията и за общение с Бог. Всичко това е от съществено значение за укрепване на душата, за да ни постави в положение, в което ще получим мъдрост от Бог, за да използваме талантите си в служба на Учителя до най-високата степен..." **Животът ми днес, стр. 133 (ML 133)**

"Господ ми показа, че пазещите съботата, често работят твърде усилено, без да си позволяват промяна или периоди на почивка. Отдихът е необходим за тези, които се занимават с физически труд, и още по-важен за тези, чиято работа е предимно умствена. Не е от значение за нашето спасение, нито за Божията слава, да поддържаме ума да работи постоянно и прекомерно, дори и върху религиозни теми."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 108 (CTBH 108)

"Служителите на Христос не трябва да се отнасят безразлично към здравето си. Нека никой да не се труди до степен на изтощение, като по този начин се прави негоден за бъдещи усилия. Не се опитвайте да извършите в един ден работа като за два. В крайна сметка ще се установи, че тези, които работят внимателно и мъдро, са постигнали толкова, колкото тези, които изразходват толкова физически и умствени сили, че нямат запас, от който да черпят в момент на нужда."
Евангелски работници, стр. 244 (GW 244)

"Злоупотребата с нашите физически сили съкращава периода от време, през който животът ни може да бъде използван за Божията слава. И ни прави негодни да извършим работата, която Бог ни е дал. Позволявайки си да си изградим грешни навици, като закъснявайки вечер за сън, като задоволявайки апетита за сметка на здравето, ние полагаме основата на немощта."
Притчи Христови, стр. 347 (COL 346)

"Когато работникът е бил подложен на силен натиск от грижи и безпокойство и е претоварил както тялото, така и ума, той трябва да се отдели и да си почине известно време, не за егоистично удовлетворение, а за да бъде по-добре подготвен за бъдещи задължения. Имаме бдителен враг, който винаги е на пътя ни, готов да се възползва от всяка слабост, която би помогнала да направи изкушенията му ефективни. Когато умът е пренапрегнат и тялото е отслабено, той притиска душата с най-жестоките си изкушения. Нека работникът внимателно се грижи за силата си и когато е изморен от труд, нека се отдели и общува с Исус."
Евангелски работници, стр. 245 (GW 245)

"Създайте си навик да не стоите след девет часа. Всяка светлина трябва да бъде угасена. Това превръщане на нощта в ден е жалък, унищожаващ здравето навик и това много четене от умствените работници, до часовете за сън, е много вредно за здравето. Извиква кръвта към мозъка и тогава има безпокойство и будност, а ценният сън, в който трябва да почива на тялото, не идва, когато се желае." **Дъщери на Бог, стр. 177 (DG 177.1)**

"Знам от свидетелствата, които ми се дават от време на време за умствените работници, че сънят струва много повече преди, отколкото след полунощ. Два часа добър сън преди дванадесет часа, струва повече от четири часа след дванадесет часа..." **Публикувани ръкописи, Том 7, стр. 224, (7MR 224)**

"По-голямата част от любителите на удоволствията посещават модните нощни събирания и прекарват във вълнуващи забавления часовете, които Бог им е дал за спокойна почивка и сън, за да ободрят тялото... Те ограбват бузите от блясъка на здравето, а след това за поправка на несъвършенството, използват козметика. "
Животът ми днес, стр. 143 (ML 143)

"Здравословната умора, която е резултат от добре регулирания труд, им осигурява ползите от освежаващия сън. В изречението, че човек трябва да се труди за насъщния си хляб, и обещанието за бъдещо щастие и слава, и двете идват от един и същ трон и двете са благословение."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 97 (CTBH 97)

"Трудът носи своята награда, а сладката е почивката, която се купува чрез умората от добре прекаран ден."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 98 (CTBH 98)

"Спалните трябва да са големи и подредени така, че да има свободна циркулация на въздуха денем и нощем. Тези, които са спали в лошо проветрена стая, се будят нездрави и изтощени. Това е така, защото жизненоважният въздух е бил изключен и целият организъм страда от това. Който заема легла, които не са били свободно изложени на въздух и слънчева светлина, го прави с риск за здравето, а често и за самия живот. Трябва да има циркулация на въздух и изобилие от светлина във всяка стая на къщата в продължение на няколко часа всеки ден."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 98 (CTBH 98)

7. Облекло

"Съвършеното здраве, зависи от съвършено кръвообръщение. Специално внимание трябва да се обърне на крайниците, за да могат те да бъдат толкова добре облечени, колкото гърдите и областта над сърцето, където има най-голямо количество топлина." **Свидетелства към Църквата, Том 2, стр. 531 (2T 531)**

"За да се радвате на добро здраве, трябва да има правилно кръвообръщение. И за да се осигури добра циркулация на потока на човешкия живот, всички части на тялото трябва да бъдат подходящо облечени."
"Здравният реформатор" 1-ви април 1872 г. (HR 1 April, 1872)

"Друго зло, което модата насърчава, е неравномерното разпределение на облеклото, така че докато някои части на тялото имат повече от необходимото, други са недостатъчно облечени. Стъпалата и крайниците, тъй като са отдалечени от жизненоважните органи, трябва да бъдат особено пазени от студ чрез обилно облекло. Невъзможно е да имаш здраве, когато крайниците са обичайно студени; защото ако има твърде малко кръв в тях, ще има твърде много в други части на тялото. Съвършеното здраве изисква перфектно кръвообръщение; но това не може да стане, докато три или четири пъти повече дрехи се носят на тялото, където са разположени жизненоважните органи, отколкото на краката и крайниците."
По стъпките на Великия лекар, стр. 293 (MH 293)

"За да се осигури най-здравословното облекло, нуждите на всяка част от тялото трябва да бъдат внимателно проучени. Трябва да се вземат предвид естеството на климата, околната среда, здравословното състояние, възрастта и професията. Всяка част на облеклото трябва да пасва лесно, като не пречи нито на кръвообращението, нито на свободното, пълно, естествено дишане.

Всичко носено трябва да е толкова свободно, че когато ръцете са повдигнати, облеклото ще бъде съответно повдигнато."
По стъпките на Великия лекар, стр. 293 (MH 293)

"Лошата циркулация оставя кръвта да стане нечиста и предизвиква кръвонасядане в мозъка и белите дробове и причинява заболявания на главата, сърцето, черния дроб и белите дробове. Модният стил на женско облекло е една от най-големите причини за всички тези ужасни болести."
Здравният реформатор 1-ви април 1872 г. (HR 1 April, 1872)

"Мнозина са се превърнали в инвалиди за цял живот поради съобразяването си с изискванията на модата. Изместванията и деформациите, ракът и други ужасни болести са сред злините, произтичащи от модното облекло."
Свидетелства към църквата, Том 4, стр. 635 (4T 635)

"Половината от болестите на жените са причинени от нездравословно облекло."
Здравният реформатор 1-ви февруари 1877 г. (HR 1 February, 1877)

8. Чистота (Хигиена)

"Един от най-изобилните източници на болести е нарушаването на законите на живота по отношение на личните навици. Редът и чистотата са небесни закони. Напътствията дадени на Мойсей, когато Господ се канеше да обяви своя закон на планината Синай, бяха много строги в това отношение. „И Господ каза на Мойсей: Иди при народа и ги освети днес и утре, и нека изперат дрехите си. (Изход 19:10) Те бяха насочени да направят това, за да не би да има нечистота около тях, тъй като те трябваше да дойдат пред него. Той е Бог на реда и изисква ред и чистота в народа си.
Синовете на Израел в никакъв случай не трябваше да позволят каквито и да било нечистоти да останат върху дрехите им или върху тях самите. Тези, които имаха някаква лична нечистота, трябваше да бъдат изключени от лагера до вечерта и след това трябваше да почистят себе си и дрехите си, преди да могат да се върнат. Освен това им беше заповядано да пренасят всичките си отпадъци на голямо разстояние от лагера. И това беше санитарна мярка, както и религиозен регламент. Господ изисква не по-малко от народа си сега, отколкото в древността. Пренебрегването на чистотата ще предизвика заболяване. Болестта не идва без причина. Жестоки епидемии от треска, са настъпвали в села и градове, които са се смятали за напълно здравословни, които са довеждали до смърт или рухнала физика. В много случаи в помещенията на самите тези, които са станали жертви на тези епидемии, са се съдържали разрушителни вещества, които са изпращали смъртоносна отрова в атмосферата, която да бъде вдишвана от семейството и квартала. Удивително е да станем свидетели на преобладаващото невежество по отношение на ефектите, които небрежността и безразсъдството оказват върху здравето.
Когато лорд Палмерстън, министър-председател на Англия, е бил помолен от шотландското духовенство да определи ден за пост и молитва за предотвратяване на холерата, той отговорил: „Почистете и дезинфекцирайте улиците и къщите си, насърчавайте чистотата и здравето сред бедните и се уверете, че те са изобилно снабдени с добра храна и облекло и определете правилни санитарни мерки като цяло и няма да имате повод да постите и да се молите. Също така Господ няма да чуе молитвите ви, докато тези, неговите превантивни мерки, остават без внимание."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 105,106 (CTBH 105,106)

"Стриктната чистота е от съществено значение както за физическото, така и за психическото здраве. Нечистотиите постоянно се изхвърлят от тялото през кожата. Милионите му пори бързо се запушват, освен ако не се поддържат чисти чрез често къпане, а замърсяванията, които трябва да преминат през кожата, стават допълнително бреме за другите елиминиращи органи."
Съвети към църквата стр. 219 (CCh 219)

"Повечето хора биха имали полза от студена или хладка вана всеки ден, сутрин или вечер. Вместо да увеличава склонността от простудяване, ваната, правилно взета, укрепва срещу простуда, защото подобрява кръвообращението; кръвта се извежда на повърхността и се получава по-лесен и правилен поток. Умът и тялото са еднакво ободрени. Мускулите стават по-гъвкави, интелектът става по-бистър. Ваната е успокоител на нервите. Къпането помага на червата, стомаха и черния дроб, като дава здраве и енергия на всички тях, и насърчава храносмилането.
Също така е важно дрехите да се поддържат чисти. Носените дрехи абсорбират отпадъчните вещества, които преминават през порите; ако не се сменят често и не се мият, замърсяванията ще бъдат реабсорбирани.
Всяка форма на нечистота води до болест. Смъртоносните микроби изобилстват в тъмни, занемарени ъгли, в разлагащи се отпадъци, във влага и мухъл и плесен. В близост до къщата не трябва да се оставят отпадъчни зеленчуци или купчини паднали листа, за да гният и да отровят въздуха. В дома не трябва да се допуска нищо нечисто или разлагащо се. В селища и градове, считани за напълно здрави, много епидемии от малария са били проследени до разлагаща се материя около жилището на някой небрежен домакин." **Съвети към църквата стр. 219 (CCh 219)**

"Съвършена чистота, изобилие от слънчева светлина, грижливо внимание към хигиената във всеки детайл от домашния живот, са от съществено значение за освобождението от болести и за радостта и жизнеността на обитателите на дома."
Съвети към църквата стр. 219 (CCh 219)

"Чистотата, спретнатостта и редът са незаменими за правилното управление на домакинството." **Здравният реформатор, 1-ви август, 1872г. (HR 1 August , 1872)**

9. Въздържание

"И всеки, който се подвизава, се въздържа от всичко. Те вършат това, за да получат тленен венец, а ние нетленен." **1 Коринтяни 9:25**

"За да се запази здравето, е необходима въздържание във всичко — въздържание в труд, въздържание в ядене и пиене. Нашият небесен Отец изпрати светлината на здравната реформа, за да ни предпази от злините, произтичащи от деградиралия апетит, за да могат тези, които обичат чистотата и святостта, да знаят как да използват благоразумно добрите неща, които Той им е предоставил, и че чрез прилагане на въздържание в ежедневния живот, те да могат да бъдат осветени чрез истината." **Съвети за здраве и храна, стр. 23 (CD 23)**

"Въздържанието в храненето, пиенето, спането и обличането е един от големите принципи на религиозния живот."
Свидетелства към църквата, Том 6, стр. 375 (6T 375)

"Трябва да практикуваме въздържание в нашия труд. Не е наш дълг да се поставяме там, където ще бъдем претоварени. Някои може понякога да бъдат поставени там, където това е необходимо, но трябва да е изключение, а не правило. Трябва да практикуваме въздържание във всичко. Ако почитаме Господ, като вършим нашия дял, Той от Негова страна ще запази здравето ни. Трябва да имаме разумен

контрол върху всички наши органи. Като практикуваме въздържание в храненето, в пиенето, в обличането, в труда и във всичко, ние можем да направим за себе си това, което никой лекар не може да направи за нас."
Детско водителство, стр. 397 (CG 397)

"Нашата опасност не е от недостиг, а от изобилие. Постоянно се изкушаваме да прекаляваме. Тези, които искат да запазят силите си невредими за служба на Бога, трябва да спазват стриктно въздържание при използването на Неговите щедрости, както и напълно спиране на всяка вредна или деградираща удовлетворяваща практика." **Съвети за здраве и храна, стр. 29 (CD 29)**

"Истинското въздържание ни учи да се откажем изцяло от всичко вредно и да използваме разумно това, което е здравословно."
Патриарси и пророци, стр. 562 (PP 562)

10. Чист живот

"Тежестта на греха, с неговите неспокойни и неудовлетворени желания, лежи в основата на голяма част от болестите, от които страда грешникът."
Свидетелства към църквата, Том 4, стр. 579 (4T 579)

"Болестта на ума преобладава навсякъде. Девет десети от болестите, от които страда човекът, имат своето начало тук. Понякога някои битови домашни неприятности са като рак, който разяжда самата душа и отслабва жизнените сили. Угризението за греха понякога подкопава физическото състояние и дебалансира ума." **Свидетелства към църквата, Том 5, стр. 443 (5T 443)**

"Чистотата на сърцето ще доведе до чистота на живота."
Знамения на времето 21-ви април 1881г. (ST April 21 188)

"От всички неща, които се търсят, ценят и култивират, няма нищо по-ценно в очите на Бог като чисто сърце, настроение, пропито с благодарност и мир."
Адвентен дом, стр. 425 (AH 425)

"Ако кажем, че нямаме грях, лъжем себе си, и истината не е в нас."
1 Йоаново 1:8

"Ако речем, че не сме съгрешили, правим Бога лъжец, и Неговото слово не е в нас."
1 Йоаново 1:10

"И всеки, който има тая надежда в Него, очиства себе си, както е Той чист."
1 Йоаново 3:3

Как да имаме това "чисто сърце"?

"Сърцето е измамливо повече от всичко, И е страшно болно; кой може да го познае?" **Йеремия 17:9**

"Всичките пътища на човека са прави в неговите очи, Но Господ претегля сърцата."
Притчи 21:2

"Аз, Господ, изпитвам сърцето, Опитвам вътрешностите"... **Йеремия 17:10**

"Но, Господи на Силите, Който изпитваш праведния, И гледаш вътрешностите на сърцето..." **Йеремия 20:12**

"Изследвай ме, Господи, и изпитвай ме, Опитай вътрешностите ми и сърцето ми."
Псалм 26:2

"Кой съзнава своите прегрешения? Очисти ме от тайните прегрешения."
Псалм 19:12

"Изпитай ме, Боже, и познай сърцето ми; Опитай ме, и познай мислите ми;
И виж дали има в мене оскърбителен път; И води ме по вечния път."
Псалм 139:23,24

"Но ако ходим в светлината, както е Той в светлината, имаме общение един с друг, и кръвта на Сина Му Исус Христос ни очиства от всеки грях." **1 Йоаново 1:7**

"Ако изповядваме греховете си, Той е верен и праведен да ни прости греховете, и да ни очисти от всяка неправда." **1 Йоаново 1:9**

"Измий ме съвършено от беззаконието ми, И очисти ме от греха ми.
Защото престъплението си аз признавам, И грехът ми е винаги пред мене.
На Тебе, само на Тебе, съгреших, И пред Тебе сторих това зло; Признавам това, за да бъдеш оправдан, когато говориш, И да излезеш непорочен, когато съдиш.
Ето родих се в нечестие, И в грях ме зачна майка ми.
Ето, понеже желаеш искреност вътре в човека, Научи ме мъдрост в скришното на сърцето ми.
Поръси ме с исоп, и ще бъда чист; Измий ме, и ще стана по-бял от сняг.
Дай ми да чуя радост и веселие, За да се зарадват костите, които си строшил.
Отвърни лицето Си от греховете ми. И всичките ми беззакония изличи.
Сърце чисто сътвори в мене, Боже, И дух постоянен обновявай вътре в мене"
Псалм 51:2-10

"Който крие престъпленията си няма да успее, А който ги изповяда и оставя ще намери милост." **Притчи 28:13**

"Жалостив и милостив е Господ, Дълготърпелив и многомилостив.
Не ще изобличава винаги, Нито ще държи гняв до века.
Не е постъпил с нас според греховете ни, Нито е въздал нам според беззаконието ни.
Защото колкото е високо небето от земята, Толкова голяма е милостта Му към ония, които Му се боят,
Колкото отстои изток от запад, Толкова е отдалечил от нас престъпленията ни.
Както баща жали чадата си, Така Господ жали ония, които Му се боят.
Защото Той познава нашия състав, Помни, че ние сме пръст.
Дните на човека са като трева; Като полски цвят, така цъфти.
Защото като преминава вятърът над него, и няма го, И мястото му го не познава вече.
Но милостта на Господа е от века и до века върху ония, които Му се боят. И правдата Му върху внуците
На ония, които пазят завета Му, И помнят заповедите Му, за да ги изпълняват."
Псалм 103:8-18

"Изличих като гъста мъгла престъпленията ти, И като облак греховете ти; Върни се при мене, защото Аз те изкупих." **Исая 44:22**

*"Блажен оня, чието престъпление е простено, Чийто грях е покрит.
Блажен оня човек, комуто Господ не вменява беззаконие, И в чийто дух няма измама."* **Псалм 32:1,2**

"Блажени чистите по сърце, защото те ще видят Бога." **Матей 5:8**

"В девет от десет случая знанието за прощаващ греха Спасител би ги подобрило и умствено и физически." **Свидетелства към църквата, Том 5, стр. 448 (5Т 448)**

"Сигурността в Божието одобрение ще насърчи физическото здраве. То укрепва душата срещу съмнения, смущения и прекомерна скръб, които толкова често изтощават жизнените сили и предизвикват нервни заболявания с най-изтощителен и мъчителен характер."
Ревю енд Херолд, 16-ти октомври 1883г. (RH October 16, 1883)

"Радостта и чистата съвест са по-добри от лекарствата и ще бъдат ефективно средство за възстановяване на здравето ви."
Здравният реформатор, 1-ви юни, 18871г. (HR June 1,1871)

"Вие, които страдате от лошо здраве, има лек за вас. Ако обличаш голия и въвеждаш в дома си сиромаси без покрив, и даваш хляба си на гладния, „Тогава твоята светлина ще изгрее като зората, И здравето ти скоро ще разцъфне" (Исая 58:7,8). Правенето на добро е отлично лекарство за болести"
Свидетелства към църквата, Том 2, стр. 29 (2Т 29)

"Съвестта от правилното действие е най-доброто лекарство за болните тела и умове. Който е в мир с Бога, си е осигурил най-важното условие за здраве. Благословението на Господ е живот за приемащия."
Знаменията на времето, 15-ти юни 1882г. (ST June 15, 1882)

"Влиянието на Божия Дух е най-доброто лекарство за болести. Цялото небе е здраве; колкото по-дълбоко се осъзнават небесните влияния, толкова по-сигурно ще бъде възстановяването на вярващия болен."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 13 (СТВН 13)

"Възвисяващото влияние на Божия Дух е най-доброто възстановително средство за болните." **Свидетелства към църквата, Том 1, стр. 556 (1Т 556)**

"Божието благословение е лечебна сила и онези, които изобилстват в полза на другите, ще осъзнаят това удивително благословение както в сърцето, така и в живота.
Когато хората, които са се отдали на грешни навици и греховни практики, се поддават на силата на божествената истина, прилагането на тази истина към сърцето съживява моралните сили, които сякаш са били парализирани. Приемникът притежава по-силно, по-ясно разбиране, отколкото преди да прикове душата си към вечната Скала. Дори физическото му здраве се подобрява чрез осъзнаването на сигурността му в Христос. Специалното Божие благословение, което почива върху приемника, само по себе си е здраве и сила.
Тези, които вървят по пътя на мъдростта и святостта, откриват, че „благочестието е за всичко полезно, понеже има обещанието и за сегашния и за бъдещия живот." (1 Тимотей 4:8). Те са живи, за да се насладят на истинските удоволствия на живота и не се притесняват от напразни съжаления за неправилно прекараните часове, нито от мрачни предчувствия, както много често се случва на светския човек, когато не е отклонен от някакво вълнуващо забавление.

"Благочестието не противоречи на законите на здравето, а е в хармония с тях. Страхът от Господа е основата на всяко истинско благополучие."
Християнско въздържание и библейска хигиена, стр. 13 и 14 (CTBH 13,14)

11. Упование в Бог

"Връзката, която съществува между ума и тялото, е много тясна. Когато едната част е засегната, се отразява на другата. Състоянието на ума засяга здравето в много по-голяма степен, отколкото мнозина осъзнават. Много от болестите, от които страдат човеците, са резултат от психическа депресия. Скръб, безпокойство, недоволство, угризения, вина, недоверие, всички са склонни да разрушават жизнените сили и водят до разруха и смърт."
По стъпките на Великия лекар, стр. 241 (MH 241)

"Това, което причинява болести на тялото и ума на почти всички, са неудовлетворени чувства и недоволни оплаквания. Те нямат Бог, нямат надеждата, която достига до онова отвъд завесата, което е като котва за душата, сигурна и устойчива." **Свидетелства към църквата, Том, 1 стр. 55 (1T 566)**

"Мнозина пренебрегват да съберат за себе си съкровище на небето, като правят добро със средствата, които Бог им е предоставил. Те не се доверяват на Бог и имат хиляди страхове по отношение на бъдещето."
Ум, Характер и Личност, Том 2, стр. 474 (2MCP 474)

"Нечестивите бягат, без да ги гони някой, а праведните са смели като млад лъв."
Притчи 28:1

"Страхът от човека поставя примка, Но който се уповава на Господа, ще бъде в безопасност." **Притчи 29:25**

"На Бога се уповавам; няма да се боя; Какво ще ми стори човек?"
Псалм 56:11

"Господ е благ, крепост е в ден на бедствие, И познава уповаващите на него."
Наум 1:7

"Предай на Господа пътя си; И уповавай на Него, и Той ще извърши."
Псалм 37:5

"Ще казвам за Господа: Той е прибежище мое и крепост моя, Бог мой, на Когото уповавам." **Псалм 91:2**

"Да се не смущава сърцето ви. Вие вярвате в Бога, вярвайте и Мене. Мир ви оставям; Моя мир ви давам; Аз не ви давам както светът дава. Да се не смущава сърцето ви, нито да се бои." **Йоан 14:1,27**

"Защото Бог ни е дал дух не на страх, а на сила, любов и себевладение."
2 Тимотей 1:7

"Не бой се, защото Аз съм с тебе; Не се ужасявай, защото Аз съм твой Бог; Ще те укрепя, да! ще ти помогна. Да! Ще те подпра с праведната Си десница."
Исая 41:10

"Понеже той е положил в Мене любовта си, казва Господ, Затова ще го избавя; Ще го поставя в безопасност, защото е познал името Ми.
Той ще Ме призове, и Аз ще го послушам; С него ще съм, когато е в бедствие; ще го избавя и ще го прославя.
Ще го наситя с дълголенствие, И ще му покажа спасението, което върша."
Псалм 91:14-16

"Потърсих Господа; и Той ме послуша, И от всичките ми страхове ме избави." **Псалм 34:4**

"Спокойно ще легна и ще спя, Защото Ти, Господи, само ти ме правиш да живея в безопасност." **Псалм 4:8**

"Любовта, която Христос разпространява в целият организъм, е животворна сила. Всяка жизненоважна част – мозъкът, сърцето, нервите – докосва с изцеление. Чрез нея, най-висшите сили на организма се събуждат към дейност. Освобождава душата от вината и скръбта, тревогите и грижите, които смазват жизнените сили. С нея идват мир и спокойствие. Внедрява в душата радост, която нищо земно не може да унищожи, — радост в Святия Дух, — даваща здраве, даваща живот. Думите на нашия Спасител: „Елате при Мене, ... и Аз ще ви успокоя” (Матей 11:28), са рецепта за изцеление на физически, умствени и духовни болести. Въпреки че хората са си причинили страдание чрез собствените си погрешни действия,

"Той ги гледа със съжаление. В Него могат да намерят помощ. Той ще направи велики неща за тези, които се уповават на Него."
По стъпките на Великия лекар, стр. 115 (MH 115)

"Благодарността и упованието разтварят сърцето за Божията целебна сила, цялото същество се оживява и животът побеждава."
По стъпките на Великия лекар, стр. 119 (MH 119)

"Веселото сърце е благотворно лекарство, А унилият дух изсушава костите." (Притчи 17:22) Благодарност, радост, доброжелателност, упование в Божията любов и грижа – това са най-голямите пазители на здравето. За израилтяните те трябваше да бъдат основен принцип на живота."
По стъпките на Великия лекар, стр. 281 (MH 281)

"Уповавай на Господа от все сърце, И не се облягай на своя разум.
Във всичките си пътища признавай Него, И Той ще оправя пътеките ти.
Не мисли себе си за мъдър; Бой се от Господа, и отклонявай се от зло;
Това ще бъде здраве за тялото ти И влага за костите ти." **Притчи 3:5-8**

"Благословен онзи човек, Който уповава на Господа, И чието упование е Господ. Защото ще бъде като дърво насадено при вода, Което разпростира корените си при потока, И няма да се бои, когато настане пекът, Но листът му ще се зеленее, И не ще има грижа в година на бездъждие, Нито ще престане да дава плод."
Йеремия 17:7,8

Грях ли е пред Бог, поддържането на навици и практики, които са вредни за нашето тяло?

"Задълженията, за които сме отговорни пред Бога, представяйки му чисти, неопетнени и здрави тела, не са разбрани." **Ръкопис 49, 1897 г. (MS 49, 1897)**

„Нарушаването на физическия (телесният) закон е нарушение на Божия закон. Нашият Създател е Исус Христос. Той е авторът на нашият организъм. Той е създал човешката структура. Той е автор на физическият закон, както Той е автор на моралният закон. И човешкото същество, което е небрежно и безразсъдно към навиците и практиките, които се отнасят до неговия физически живот и здраве, съгрешава срещу Бога.“ **Ръкопис 49, 1897г. (MS 49, 1897)**

"Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, който е във вас, когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии" (1Кор. 6:19,20)
Когато хората предприемат някаква посока на действие, която ненужно изразходва тяхната жизненост или помрачава интелекта им, те съгрешват срещу Бога; те не го прославят в тялото и духа си, които са негови."
Християнско въздържание и библейска хигиена, стр. 8 (CTBH 8)

"Грях е да се нарушават законите на тялото, както е грях и да се нарушават десетте заповеди. И в двата случая се престъпват Божиите закони. Склонните да пренебрегват Божия закон в организма, са склонни да пренебрегват и Божия закон, изговорен на Синай." **Съвети за диета и храна, стр. 17 (CD 17**)

"Който остава в доброволно невежество относно законите на своя физически организъм и който ги нарушава чрез незнание, съгрешава срещу Бога."
Притчи Христови, стр. 348 (COL 348)

"Показвайки презрение към законите на природата, мъже и жени полагат основата на нещастие и страдание. Поради слабостта на своите морални сили, те са жалки роби на страстта. Някои копаят гробовете си със собствените си зъби; други оскверняват душата и тялото и отслабват мозъчната им сила, като се поддават на гнусните навици на морално замърсяване. С това те затварят портите на Божия град срещу себе си, защото наказанието за нарушаване на законите трябва да бъде изпълнено. Наказанието трябва да дойде..."
Ръкопис 53, 24 април 1896г. (MS 53, April 24, 1896)

"Има някои отявлени вярващи, които приемат определени части от Свидетелствата като Божие послание, докато отхвърлят онези части, които осъждат любимите им себеугаждания. Такива хора работят против собственото си благоденствие и благоденствието на църквата. Съществено важно е да ходим в светлината, когато имаме светлина. Тези, които твърдят, че вярват в здравната реформа, но въпреки това работят в противоречие с нейните принципи в ежедневната практика, нараняват собствените си души и оставят погрешни впечатления в умовете на вярващи и невярващи."
Свидетелства към църквата, Том 9, стр. 154 (9T 154)

"Апостол Павел увещава църквата: „И така, моля ви, братя, поради Божиите милости, да представите телата си в жертва жива, свята, благоугодна на Бога, което е ваше духовно служение."(Римл. 12:1). Хората, следователно, могат да направят телата си несвяти чрез греховни угаждания. Ако са несвяти, те не са годни да бъдат духовни поклонници и не са достойни за небето. Ако човек цени светлината, която Бог в милост му дава вурху здравната реформа, той може да бъде осветен чрез истината и годен за безсмъртие. Но ако той пренебрегне тази светлина и живее в нарушение на природния закон, той трябва да плати наказанието." **Съвети за здраве и храна, стр. 70 (CD 70)**

"Провалът да се грижим за живият механизъм, е обида за Създателя. Има определени от Бога правила, които, ако се спазват, ще предпазят хората от болести и преждевременна смърт." **Писмо 120, 1901г. (Letter 120, 1901)**

"Здравето на тялото трябва да се разглежда като съществено за израстването в благодатта и придобиването на уравновесен нрав.... Неправилното ядене и пиене води до погрешно мислене и действие. Всички сега се проверяват и изпитват. Ние сме кръстени в Христос и ако изпълним своята част, отделяйки се от всичко, което би ни повлякло надолу... ще ни се даде сила да израснем в Христос, който е нашата жива глава, и ще видим спасението на Бог."
Божията невероятна благодат, стр. 294 (AG 294)

"Една от причините защо не се радваме на повече благословения от Господ е, че не обръщаме внимание на светлината, която Той е благоволил да ни даде по отношение на законите на живота и здравето."
Ревю енд Херълд, 8 май, 1883 г. (RH, May 8, 1883)

Свързано ли е послушанието към здравните закони с нашето спасение?

"Тялото трябва да се поддържа в здраво състояние, за да е здрава душата. Състоянието на тялото се отразява на състоянието на душата. Който иска да има физическа и духовна сила, трябва да възпита апетита си в правилни посоки. Той трябва да внимава да не натоварва душата, като претоварва физическите или духовните си сили. Вярното придържане към правилните принципи при хранене, пиене и обличане е дълг, който Бог е възложил на хората"
Писмо 123, 1903 (Letter 123, 1903)

„Ако за стомаха не се полагат подходящи грижи, ще се попречи на формирането на правилен и морален характер. Мозъкът и нервите са в тясна взаимна зависимост със стомаха. Погрешното хранене и пиене имат за резултат погрешно мислене и действие.“ **Свидетелства към църквата Том 9, стр. 160, (9Т 160)**

„Бог иска хората да придобият сила на характера. Просто вървящите по течението няма да бъдат сред хората, които един ден ще получат голямата награда.Той иска тези, които работят в Неговата кауза, да бъдат проницателни и бързо възприемчиви. Те трябва да са умерени в храненето; богата и луксозна храна не трябва да намира място на трапезите им; и когато мозъкът е постоянно натоварен и липсват физически упражнения, те трябва да се хранят умерено, дори с обикновена храна. Бистрият ум на Даниил, твърдостта на характера, способността на интелекта му да възприема нови знания се дължаха до голяма степен на простотата в неговото хранене, както и на молитвения му живот.“
Свидетелства към Църквата Том 4, стр. 515 (4Т 515)

"Как могат изповядващи се християни, с просветена съвест и Христос пред тях като модел, да се поддадат на угаждането на онези апетити, които оказват обезпокоително влияние върху ума и сърцето? Болезнен факт е, че навиците на себеугаждането за сметка на здравето и отслабването на моралната сила, държат в оковите на робството в момента голяма част от християнския свят. Мнозина, които изповядват благочестие, не се допитват до причината за дългия период на пост и страдание на Христос в пустинята. Неговата мъка беше не толкова от понасянето на глада, колкото от чувството му за страшния резултат от угаждането на апетита и страстта върху расата. Той знаеше, че апетитът ще бъде идол на човека и ще го накара да забрави Бога и ще застане директно на пътя на неговото спасение."
Ревю енд Херълд, 1 септември 1874г. (RH September 1, 1874)

"Нашите навици на ядене и пиене показват дали сме от света, или от числото, което Господ, чрез Своя мощ секач на истината е отделил от света. Това е Неговият особен народ, ревностен за добри дела."
Свидетелства към църквата, Том 6, стр. 372 (6T 372)

"Нека винаги се помни, че голямата цел на здравната реформа е да осигури възможно най-високо развитие на ума, душата и тялото. Всички природни закони – които са закони на Бог – са предназначени за наше добро. Послушанието към тях ще насърчи нашето щастие в този живот и ще ни помогне в подготовката за бъдещия живот". **Съвети за диета и храна, стр. 23 (CD 23)**

"Когато мъжете и жените са наистина обърнати духовно, те съвестно ще се съобразяват със законите на живота, които Бог е установил в тяхното същество, като по този начин се стремят да избегнат физическата, умствена и морална слабост. Спазването на тези закони трябва да стане въпрос на личен дълг. Ние самите трябва да страдаме от болестите на нарушения закон. Трябва да отговаряме пред Бог за нашите навици и практики. Следователно въпросът за нас не е "Какво ще каже светът?", но „Как да се отнасям към обиталището, което Бог ми е дал, твърдяйки, че съм християнин?
Свидетелства към църквата, Том 6, стр. 369 (6T 369)

"Светлината, която Бог е дал за здравната реформа, е за нашето спасение и за спасението на света." **Нашия висш призив, стр. 267 (OHC 267)**

Божият метод на лечение, включва ли употребата на лекарства? (Химически създадени медикаменти, продавани в аптеките)

"Не е безопасно да се доверявате на лекари, които нямат страх от Бога пред себе си. Без влиянието на божествената благодат сърцата на хората са „измамни повече от всичко и страшно нечестиви". [Еремия 17:9.] Себевъзвеличаване е тяхната цел. Под прикритието на лекарската професия какви беззакония са се практикували, какви заблуди се поддържат! Лекарят може да твърди, че притежава голяма мъдрост и невероятни умения, като в същото време характерът му е изоставен, а практиката му противоречи на законите на здравето. Господ нашият Бог ни уверява, че чака да бъде благодатен; той ни кани да го призовем в ден на беда. Освен това учението на тези лекари непрекъснато отклонява от принципите, които Бог ни е дал по отношение на здравето, особено по въпроса за диетата. Казват, че не живеем както трябва, и предписват промени, които са в противоречие със светлината, която Бог е изпратил. Братя, как може Господ да остави благословението Си върху нас, когато вървим право върху земята на врага?"
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 113 (CTBH 113)

"Лекарите трябва да бъдат посланици на Христос в своята специфична работа и вместо да изтъкват специална теория на медицината, която защитават, чрез благочестив живот и разговор трябва да изтъкват факта, че са християни. Нито едно от училищата по медицина, високо оценени в света, не е одобрено в небесните дворове, нито носи небесния надпис и подкрепа. Не сте оправдани да защитавайки едно училище пред другите, сякаш то е единственото, достойно за уважение. Онези, които оправдават една медицинска школа и горчиво осъждат друга, се задвижват от ревност, която не е според познанието.
С фарисейска гордост някои хора гледат отвисоко на други, които са получили диплома от така наречените стандартни училища.... Употребата на лекарства е довела до много повече вреда, отколкото полза и трябва нашите лекари, които твърдят, че вярват в истината, почти напълно да се откажат от медицината и вярно да практикуват в посока на хигиената, използвайки природните средства и много

по-голям успех би придружил техните усилия. Няма нужда по какъвто и да е начин да се превъзнася метода, чрез който се прилагат лекарства. Знам за какво говоря. Братя на медицинската професия, умолявам ви да мислите откровено и да оставите детинските неща..."Много лекари не са толкова задълбочени и интелигентни, колкото би трябвало да бъдат в практиката на своята професия. Те прибягват до лекарства, докато по-големи умения и знания биха ги научили на по-превъзходен начин."
Ръкопис 25, 1892г. (MS 25 1892)

"Когато лекарите разбират физиологията в истинския и смисъл, употребата на лекарства от тях ще бъде много по-малко и накрая те изобщо ще престанат да ги използват. Лекарят, който в практиката си зависи от медикаментозните лекарства, показва, че не разбира деликатните механизми на човешкия организъм."
Здравословно живеене, стр. 264 (HL 264)

"Беше ми показано, че повече смъртни случаи са причинени от приема на лекарства, отколкото от всички други причини, взети заедно. Ако на земята имаше един лекар на мястото на хиляди, щеше да се предотврати огромно количество преждевременна смъртност. Множество лекари и множество лекарства са проклели жителите на земята и са отнесли хиляди и десетки хиляди в ненавременни гробове." **Духовни дарби, том 4, стр. 133 (4aSG 133)**

"Ние сме здравни реформатори. Лекарите трябва да имат мъдрост и опит и да бъдат цялостни здравни реформатори. Тогава те непрекъснато ще обучават чрез наставление и пример своите пациенти за лекарствата. Защото те добре знаят, че употребата на лекарства за известно време може да доведе до благоприятни резултати, но ще внедри в организма онова, което ще причини големи усложнения оттук нататък, от които може никога да не се възстановят през живота си. Природата трябва да има шанс да си свърши работата. Пречките трябва да бъдат премахнати и да и се даде възможност да упражни своите лечебни сили, което тя със сигурност ще направи, ако всяка злоупотреба бъде премахната от нея и тя има справедлив шанс." **Медицинско служение, стр. 224 (MM 224)**

"Лекарят, който се стреми да просвети своите пациенти относно естеството и причините за техните заболявания и да ги научи как да избягват болести, може да има трудна работа; но ако той е съвестен реформатор, той ще говори ясно за пагубните последици от себеугаждането в яденето, пиенето и обличането, за пренатоварването на жизнените сили, което е довело пациентите му там, където са. Той няма да увеличава злото, като прилага лекарства, докато изтощената природа не се откаже от борбата, но ще научи пациентите как да формират правилни навици и да помага на природата в нейната работа по възстановяването чрез мъдро използване на нейните прости лекове."
Християнско въздържание и Библейска хигиена, стр. 121 (CTBH 121)

"Практика, която полага основите на огромно количество болести и на още по-сериозни злини, е свободното използване на отровни лекарства. Когато са нападнати от болест, мнозина няма да си направят труда да открият причината за заболяването си. Основното им безпокойство е да се отърват от болката и неудобството. Затова те прибягват до разни лекарства, за чиито реални свойства знаят малко, или се обръщат към лекар за някакво средство за противодействие на резултата от грешките им, но без да мислят да променят своите нездравословни навици. Ако не се постигне незабавна полза, се опитва друго лекарство, а след това друго. Така злото продължава.
Хората трябва да бъдат научени, че лекарствата не лекуват болести. Вярно е, че понякога се случва да донесат облекчение и пациентът изглежда се възстановява в резултат на употребата им; това е така, защото природата има достатъчна жизнена сила, за да изхвърли отровата и да коригира условията, причинили болестта. Здравето се възстановява въпреки лекарството. Но в повечето случаи

лекарството променя само формата и локализацията на заболяването. Често ефектът от отровата изглежда е преодолян за известно време, но резултатите остават в системата и причиняват голяма вреда в по-късен период.
Чрез употребата на отровни лекарства мнозина си причиняват болести за цял живот и много животи са загубени, които могат да бъдат спасени от използването на естествени методи за лечение. Отровите, съдържащи се в много така наречените лекарства, създават навици и апетити, които означават разруха както за душата, така и за тялото. Много от популярните субстанции, наречени патентовани медикаменти, и дори някои от лекарствата, отпускани от лекарите, играят роля в полагането на основите на навика към алкохол, навикът към опиума, навикът към морфина, които са толкова ужасно проклятие за обществото.
Единствената надежда за по-добри неща е в възпитанието на хората в правилни принципи. Нека лекарите учат хората, че възстановяващата сила се намира не в лекарството, а в природата. Болестта е усилието на природата да освободи организма от състоянието в което се намира, в средствие на нарушаването на природните закони. При случаи на заболяване трябва да се установи причината. Нехигиеничните условия трябва да се променят, лошите навици да се премахнат. Тогава трябва да се подкрепи природата в усилието и да отстрани натрупаните отрови и да възстанови правилните функции в организма.
Чист въздух, слънчева светлина, въздържание, почивка, упражнения, правилна диета, употреба на вода, доверие в божествената сила — това са истинските средства за лечение. Всеки човек трябва да има познания за природните лечебни средства и как да ги прилага. От съществено значение е както да се разберат принципите, свързани с лечението на болните, така и да има практическо обучение, което ще позволи правилно да използват тези знания.
Използването на естествени средства за защита изисква големи грижи и усилия, които мнозина не са готови да дадат. Природният метод на изцеление е постепенен и за нетърпеливите изглежда бавен. Отказването от вредните себеугаждания изисква жертви. Но накрая ще се установи, че природата, неограничена, върши работата си мъдро и добре. Тези, които се стараят в послушанието на нейните закони, ще пожънат наградата в здраве на тялото и здраве на ума.
По стъпките на Великия лекар, стр. 126,127 (MH 126,127)

"Нека мнозина сега попитат: „Господи, какво искаш да направя?“ Целта на Господ е Неговият метод за лечение без лекарства да бъде разпространен във всеки голям град чрез нашите медицински институции. Бог награждава със свято достойнство онези, които излизат в Неговата сила да лекуват болни."
Медицинско служение, стр. 325 (MM 325)

"Нека малки групи излизат, за да вършат работата, за която Христос е определил Своите ученици. Нека работят като евангелисти, разпръсквайки нашите публикации и говорейки за истината на тези, които срещат. Нека се молят за болните, служейки за техните нужди, не с лекарства, а с природни средства и ги учат как да си възвърнат здравето и да избягват болести."
Свидетелства за Църквата, Том 9, стр. 171, 172 (9T 171)

"Хиляди се нуждаят и с радост биха получили инструкции относно простите методи за лечение на болни – методи, които заменят употребата на отровни лекарства."
По стъпките на Великия лекар, стр. 146 (MH 146)

"Трябва да се положат всички възможни усилия, за да се покаже на болните, че болестта може да бъде излекувана с рационални методи на лечение, без да се прибягва до вредни лекарства." **Писмо 63, 1905г. (Letter 63, 1905)**

"Скъпи мои приятели, вместо да предприемете курс за спиране на болестта, вие я галите и се поддавате на нейната сила. Трябва да избягвате употребата на лекарства и внимателно да спазвате законите за здравето. Ако гледате на живота си, трябва да ядете обикновена храна, приготвена по най-простия начин, и да правите повече физически упражнения. Всеки член на семейството се нуждае от предимствата на здравната реформа. Но лекарствата трябва да бъдат изоставени завинаги; защото докато не лекуват никакво заболяване, отслабват организма, което го прави по-податлив на болести."
Свидетелства за църквата, Том 5, стр. 311, 1885г. (5T 311)

"Болестта, за която е дадено лекарството, може да изчезне, но само за да се появи отново в нова форма, като кожни заболявания, язви, болезнени болни стави, а понякога и в по-опасна и смъртоносна форма. Черният дроб, сърцето и мозъкът често са засегнати от лекарства и често всички тези органи са обременени с болести... Тези органи, които трябва да са в здраво състояние, са отслабени и кръвта става нечиста." **Здравословно живеене, стр. 185 (HL 185)**

"Изглежда, че болните, които приемат лекарства, оздравяват. При някои има достатъчно жизнена сила, която природата може да използва, за да изхвърли толкова отрова от организма, че болните, след период на почивка, се възстановяват. Но никаква заслугата не трябва да се дава на взетите лекарства, защото те само са пречили на природата в нейните усилия. Цялата заслуга трябва да се припише на възстановителните сили на природата."
Здравословно живеене, стр. 244 (HL 244)

"Има нагласа на много родители да тъпчат децата постоянно с лекарства. Те винаги имат под ръка запас и когато се прояви някакво леко неразположение, причинено от преяждане или изтощение, лекарството се излива в гърлото им и ако това не ги удовлетворява, изпращат да викат лекаря....Детето е предозирано с лекарства до смърт, а родителите се утешават, че са направили всичко възможно за децата си, и се чудят защо трябва да умрат, след като са направили толкова много, за да ги спасят... На надгробните плочи на такива деца трябва да бъде написано: „Умрял от лечение с лекарства"
"Здравният Реформатор", 1 септември 1866 г. (HR September 1, 1866)

"Безкрайното разнообразие от лекарства на пазара, многобройните реклами на нови лекарства и смеси, всички от които твърдят, че правят чудесни излекувания, убиват стотици там, където са от полза за един.... И все пак хората продължават да ги приемат и продължават да стават по-слаби, докато не умрат . Някои ще вземат лекарства при всякакви случаи. Тогава нека приемат тези вредни смеси и различните смъртоносни отрови на своя отговорност. Божиите служители не трябва да прилагат лекарства, за които знаят, че ще оставят след себе си вредни ефекти върху организма, дори и да облекчат настоящите страдания. Всеки отровен препарат в растителното и минералното царство, внесен в организма, ще остави своето ужасно влияние, засягайки черния дроб и белите дробове и като цяло повреждайки системата." **Духовни дарби, Том 4а, стр. 140 (4aSG, 140)**

"Има повече хора, които умират от употребата на лекарства, отколкото всички, които биха умрели от болест, ако природата беше оставена да си върши работата сама." **Здравословно живеене, стр. 244 (HL 244)**

"Има много, които не умират от въздействието на лекарства, но има много повече, които са останали безполезни развалини, безнадеждни, мрачни и нещастни страдащи, бреме за себе си и за обществото."
Здравословно живеене, стр. 245 (HL 245)

"Лекарствата нямат сила да лекуват, но като цяло пречат на природата в нейните усилия." **Здравословно живеене, стр. 244 (HL 244)**

"Лекарството нарушава фините механизми на природата и разрушава организма. Убива, но никога не лекува." **Здравословно живеене, стр. 244 (HL 244)**

"Институции за грижи за болните, трябва да бъдат създадени, където тези, които страдат от болести трябва да бъдат поставени под грижите на богобоязливи медицински мисионери и да бъдат лекувани без лекарства."
Ръкопис 50, 1905г. (MS 50, 1905)

"Има ужасна сметка, която трябва да бъде дадена на Бог от хора, които имат толкова малко зачитане на човешкия живот, че се отнасят безмилостно към тялото, като разпространяват лекарства... Ние не сме извинени, ако поради невежество разрушаваме Божията сграда, приемайки в стомаха отровни лекарства под различни имена, които не разбираме. Наше задължение е да откажем всички подобни предписания. Искаме санаториуми, където болестите могат да бъдат излекувани от собствените средства на природата и където хората могат да бъдат научени как да се лекуват, когато са болни; където ще се научат да се хранят умерено със здравословна храна и да бъдат образовани да изхвърлят всички наркотици, чай, кафе, ферментирали вина и стимуланти от всякакъв вид, както и месото на мъртви животни."
Непубликувани свидетелства, 4 декември 1896г. (Unpublished Testimonies, December 4, 1896)

"Въпросът за здравната реформа не се обсъжда, както трябва и ще бъде. Една проста диета и пълното отсъствие на лекарства, оставяйки природата свободна да възстановява пропилените енергии на тялото, биха направили нашите санаториуми много по-ефективни за възстановяване на здравето на болните."
Писмо 73а, 1896г. (Letter 73a, 1896)

"Да възпитаваш човешкия род, че само лекарят познава всички болести на бебета и хора от всяка възраст, е фалшиво учение и колкото по-скоро ние като народ застанем на принципите на здравната реформа, толкова по-голямо ще бъде благословението, което ще дойде на тези, които биха вършили истинска медицинска работа. Трябва да се работи по лечението на болните с вода и да ги учим да се възползват максимално от слънцето и физическите упражнения. Така на прост език можем да научим хората как да пазят здравето, как да избягват болестите. Това е работата, за която са призовани нашите санаториуми. Това е истинската наука." **Ръкопис 105, 1898г. (MS 105, 1898)**

Какви прости лечебни средства, които Бог е предоставил в природата, можем да използваме за лекуването на болни, освен прилагането на здравните закони?

"Когато Господ каза на Езекия, че ще пощади живота му в продължение на петнадесет години и като знак, че ще изпълни обещанието Си, накара слънцето да се върне десет градуса назад, защо не постави пряката Си възстановяваща сила върху Царя? Той му каза да приложи наниз смокини върху язвата си и това естествено лекарство, благословено от Бога, го излекува.
Богът на природата насочва човека да използва природни средства сега."
Писмо 182, 1899г. (Letter 182, 1899)

"Нашият Спасител е възстановителят на моралния образ на Бог в човека. Той е предоставил в природния свят лечебни средства за болестите на човека, за да могат Неговите последователи да имат живот и да го имат по-изобилно. Можем безопасно да изхвърлим лекарствата, които човек е използвал в миналото. Господ е предвидил противоотрови за болестите в прости растения и те могат да се използват чрез вяра, без отричане на вяра; защото използвайки благословенията, предоставени от Бог за наша полза, ние си сътрудничим с Него. Можем да използваме водата, слънцето и билките, които Той е накарал да растат за изцеление на болестите, причинени от непредпазливост или злополука"
Ръкопис 65, 1899г. (MS 65, 1899)

"Ние трябва да учим другите как да пазят и да възстановят здравето си. За болните трябва да използваме лечебните средства, които Бог е предоставил в природата, и трябва да ги насочваме към Него, Който единствен може да възстанови. Наша работа е да представим болните и страдащите на Христос в обятията на нашата вяра. Трябва да ги научим да вярват във Великия лечител. Трябва да се хванем за Неговото обещание и да се молим за проявлението на Неговата сила. Самата същност на Евангелието е възстановяването и Спасителят би искал от нас да помогнем на болните, безнадеждни и страдащи да се хванат за Неговата сила."
Издигнете го, стр. 260 (LHU 260)

"Когато с вяра човешкият посредник прави всичко възможно, за да се бори с болестта, използвайки простите методи на лечение, предоставени от Бог, усилията му ще бъдат благословени от Бог."
Свидетелства към църквата, Том 9, стр. 164 (9T 164)

"Всеки човек трябва да има познания за природните средства за лечение и как да ги прилага. От съществено значение е както да се разберат принципите, свързани с лечението на болните, така и да има практическо обучение, което ще позволи правилно да използват тези знания."
По стъпките на Великия лекар, стр. 127 (MH 127)

"Всички служители на Евангелието трябва да знаят как да прилагат прости лечения, които правят толкова много за облекчаване на болката и премахване на болестта."
По стъпките на Великия лекар, стр. 145 (MH 145)

1. Хидротерапия

"Нещата от природата са Божии благословения, предоставени, за да дадат здраве на тялото, ума и душата. Дават се на извора, за да ги поддържат здрави, а на болните да ги направят да се чувстват добре. Свързани с водните процедури, те са по-ефективни за възстановяване на здравето от всички лекарства в света."
Отрязвайки Христос, стр. 145 (RC 145)

"Водните процедури, прилагани мъдро и умело, могат да бъдат средство за спасяване на много животи. Нека усърдно изучаване се съчетава с внимателни прилагане на процедури. Нека молитви на вярата се отправят до леглото на болния. Нека болните бъдат насърчени да изискват Божиите обещания за себе си."
Медицинско служение стр. 227 (MM 227)

"Външното приложение на вода е един от най-лесните и най-добри начини за регулиране на кръвообращението. Студената или хладна вана е отлично средство за ободряване. Топлите вани отварят порите и по този начин спомагат за елиминирането на замърсяванията. И топлите, и неутралните вани успокояват нервите и изравняват кръвообращението.

Но мнозина никога не са научили от опит за полезните ефекти от правилното използване на водата и се страхуват от това. Водните процедури не се оценяват така, както трябва да бъдат, а за умелото им прилагане е необходима работа, която мнозина не желаят да извършват. Но никой не трябва да се чувства извинен за невежество или безразличие по този въпрос. Има много начини, по които водата може да се прилага за облекчаване на болката и предотвратяване на заболяването. Всички трябва да бъдат запознати при използването и в прости домашни процедури. Особено майките трябва да знаят как да се грижат за семействата си както в здраве, така и при болест."
По стъпките на Великия лекар, стр. 237 (MH 237)

"Ако очите са слаби, ако има болка в очите или възпаление, меки фланелени кърпи, намокрени в гореща вода и сол, ще донесат бързо облекчение. Когато главата е с кръвонасядане, ако краката и крайниците се поставят във вана с малко синап, ще се получи облекчение." **Избрани вести, Том 2, стр. 297 (2SM 297)**

„Много страдащи от треска са починали в резултат на приложените лекарства. Те биха могли да са живи днес, ако са били лекувани с водни процедури от компетентните да ги прилагат..." **Публикувани ръкописим Том 7, стр. 378 (7MR 378)**

"През зимата на 1864 г. моят Уили беше внезапно и жестоко свален от белодробна треска. Току-що бяхме погребали най-големия си син с тази болест и бяхме много разтревожени за Уили, страхувайки се, че и той може да умре. Решихме да не викаме лекар, а да направим ние всичко възможно с него, като използваме вода и се молим на Господ в полза на детето. Повикахме няколко, които имаха вяра да обединят своите молитви с нашите. Имахме сладка увереност в Божието присъствие и благословия.
"На следващия ден Уили беше много болен. Той бълнуваше. Той сякаш не ме видя и чу, когато му говорех. Сърцето му не биеше регулярно, но беше в постоянно възбудено, ускорено биене. Продължихме да гледаме към Бог в негова полза и да използваме вода изобилно върху главата му и непрекъснат компрес върху белите му дробове и скоро той започна да изглежда разумен както винаги. Той получи силна болка в дясната страна и не можеше да легне върху нея за миг. Тази болка овладяхме със студени водни компреси, като променихме температурата на водата според степента на треската. Бяхме много внимателни да държим ръцете и краката му топли.
„Очаквахме кризата да дойде на седмия ден. Имахме много малко почивка по време на болестта му и бяхме принудени да го предадем на чужди грижи през четвъртата и петата нощ. Съпругът ми и аз на петия ден се чувствахме много притеснени. Детето вдигна прясна кръв и кашляше силно. Съпругът ми прекарваше много време в молитва. Оставихме детето си във внимателни ръце тази нощ. Преди да си легне, съпругът ми се молеше дълго и усърдно. Изведнъж тежестта му в молитвата го напусна и сякаш някакъв глас му проговори и каза: "Иди, легни, аз ще се погрижа за детето."
Бях си легнала болна и не можех да спя от тревожност няколко часа. Чувствах, натиск, че не мога да си поема въздух. Въпреки че спях в голяма стая, станах и отворих вратата в голяма зала и изведнъж бях облекчена и скоро заспах. Сънувах, че опитен лекар стои до детето ми и наблюдава всеки дъх, с едната ръка на сърцето му, а с другата опипва пулса му. Той се обърна към нас и каза: „Кризата отмина. Той видя най-лошата си нощ. Сега той ще се вдигне бързо, тъй като няма вредното влияние на лекарства, от които да се възстановява. Природата вярно е свършила работата си да освободи организма от замърсявания." Разказах му изтощеното си състояние, натиска си за дишане и облекчението, получено при отваряне на вратата.
Той каза: „Това, което ти даде облекчение, ще приеме и твоето дете. Има нужда от въздух. Държали сте го твърде топъл. Загретият въздух, идващ от печката, е вреден и

ако не беше въздухът, влизащ през процепите на прозорците, би бил отровен и би унищожил живота. Топлината на печката унищожава жизнеността на въздуха и отслабва белите дробове. Белите дробове на детето са отслабени от държаната твърде топла стая. Болните хора са изтощени от болестта и се нуждаят от целия ободряващ въздух, който могат да понесат, за да укрепят жизненоважните органи, за да устоят на болестта. И все пак в повечето случаи въздухът и светлината са изключени от стаята на болните като опасни врагове, точно по времето, когато са най-необходими."
Този сън и преживяването на съпруга ми бяха утеха и за двама ни. На сутринта установихме, че нашето момче е прекарало неспокойна нощ. Изглеждаше, че е с висока температура до обяд. След това треската го напусна и той изглеждаше доста добре, освен, че беше слаб. Беше изял само един малък кракер през петдневното си боледуване. Той се вдигна бързо и имаше по-добро здраве, отколкото преди няколко дни. Този опит е ценен за нас."
Факти на вярата 151-153 (Facts of Faith 151-153)

2. Билки

"Има много прости билки и ако нашите медицински сестри научат стойността им, биха могли да ги използват вместо лекарствата и да установят, че са много ефективни. Много пъти са ме молели за съвет какво трябва да се направи в случай на заболяване или злополука и съм споменавала някои от тези прости средства, и те са доказали като полезни."
Избрани вести, Том 2, стр. 295 (2SM 295)

"Би било по-добре, ако отначалото всички лекарства бяха държани извън нашите санаториуми и бяха използвани такива прости лечебни средства, каквито са чистата вода, чистият въздух, слънчевата светлина и някои от простите билки, растящи на полето. Те биха били също толкова ефикасни, колкото лекарствата, използвани под мистериозни имена и измислени от човешката наука, и няма да оставят вредни ефекти в организма." **Ръкопис 115, 1903г. (MS 115, 1903)**

"Има прости билки, които могат да се използват за възстановяване на болните, чийто ефект върху организма е много различен от този на лекарствата, които тровят кръвта и застрашават живота." **Ръкопис 73, 1908г. (MS 73, 1908)**

"Истинският метод за изцеление на болните е да им разкажем за билките, които растат в полза на човека. Учените са прикачили големи имена на тези най-прости препарати, но истинското образование ще ни накара да научим болните, че не е необходимо да викат лекар по-често, отколкото биха извикали адвокат. Те могат сами да прилагат простите билки, ако е необходимо."
Ръкопис 105, 1898г. (MS 105, 1898)

"Това е Божият метод. Билките, които растат в полза на човека, и малката шепа билки, съхранявани и накисвани и използвани за внезапни заболявания, са давали десетократно, даже сто пъти по-добри резултати от всички лекарства, скрити под мистериозни имена и раздадавани на болните." **Писмо 59, 1898г. (Letter 59, 1898)**

"Господ е дал някои прости билки на полето, които понякога са полезотворни; и ако всяко семейство беше образовано как да използва тези билки в случай на болест, много страдания биха могли да бъдат предотвратени и не би било необходимо да се вика лекар. Тези старомодни, прости билки, използвани интелигентно, биха излекували много болни, които са починали под влияние на лекарства."
Избрани вести, Том 2, стр. 294 (2SM 294)

"Има билки, които са безвредни, чието използване ще преодолее много видимо сериозни трудности." **Ръкопис 86, 1897г. (MS 86, 1897)**

"Употребата на определени билки, които Господ е направил да растат за доброто на човека, е в хармония с упражняването на вяра".
Ръкопис 31, 1911г. (MS 31, 1911)

3. Активен въглен

"Един брат беше взет болен, с възпаление на червата и кървава дизентерия. Мъжът не беше внимателен здравен реформатор, а угаждаше на апетита си. Тъкмо се готвехме да напуснем Тексас, където работихме няколко месеца, и имахме подготвени карети да отведат брат му и семейството му и няколко други, които страдаха от маларийна треска. Съпругът ми и аз мислехме да поемем тези разходи, вместо да стане така, че главите на няколко семейства да умрат и да оставят жените и децата си без грижи. Двама или трима бяха взети в голяма закрита карета на пружинни дюшеци.
Но този човек, който страдаше от възпаление на червата, ме повика да дойда при него. Съпругът ми и аз решихме, че няма да стане да го местим. Страхувахме се, че настъпва смърт. Тогава мисъл ми дойде като съобщение от Господа да взема стрит въглен, да го смеся с вода и да дам тази вода на болния да пие, като поставям превръзки от въглен върху червата и стомаха. Бяхме на около една миля от град Денисън, но синът на болния отите в ковачницата, взе въглен, стри го прах, след което го използва според дадените указания. Резултатът беше, че след половин час имаше промяна към по-добро. Трябваше да продължим нашето пътуване и да оставим семейството зад себе си, но каква беше изненадата ни на следващия ден, когато видяхме тяхната закрита карета да ни изпревари. Болният лежеше на легло в каретата. Божието благословение беше работило с използваните прости средства." **Писмо 182, 1899г. (Letter 182, 1899)**

"Едно от най-ползотворните лечебни средства е стритият на прах въглен в торбичка(платнена от естествен материал) и използван за компрес. Това е най-успешното лечебно средство. Ако се намокри в сварен воден пипер(Polygonum hydropiper), даже е по-добре. Препоръчах това в случаите, когато болните страдаха от силна болка и когато ми беше доверено от лекаря, че смята, че са им последните моменти преди края на живота. Тогава предложих въглена и пациентът заспа, дойде повратната точка и резултатът беше възстановяване. На ученици, когато са наранени, с натъртени ръце и страдащи от възпаление, предписах това просто лекарство с пълен успех. Отровата на възпалението е преодоляна, болката се отстранява и заздравяването протича бързо. Тежко възпаление на очите ще се облекчи с лапа от въглен, поставена в торбичка(платнена от естествен материал) и потопена в гореща или студена вода, както е най-подходящо за случая. Това работи като чудо.
"Очаквам, че ще се смеете на това, но ако можех да дам на това лекарство някакво странно име, което никой не знаеше, освен мен, то би имало по-голямо влияние" **Писмо 82, 1897г. (Letter 82, 1897)**

"Ще ви разкажа малко за моя опит с въглена като лечебо средство. При някои форми на лошо храносмилане той е по-ефективен от лекарствата. Малко зехтин, в който е разбъркана част от този прах, има свойството да почиства и лекува. Намирам, че е отличен..." **Писмо 100, 1903г. (Letter 100, 1903)**

"Веднъж един лекар дойде при мен в голяма беда. Той е бил извикан да прегледа млада жена, която е била опасно болна. Тя е имала треска, докато е била в лагера, и е била отведена в сградата на нашето училище близо до Мелбърн,

Австралия. Но тя се е влошила толкова много, че е имало опасение, че няма да живее. Лекарят, д-р Мерит Келог, дойде при мен и каза: „Сестра Уайт, имате ли някаква светлина за мен по този случай? Ако не може да се даде облекчение на нашата сестра, тя може да живее само още няколко часа. Отговорих: „Изпратете някого в ковачница и вземете малко въглен на прах; направете лапа от него и го поставете върху корема и отстрани." Докторът побърза да изпълни инструкциите ми. Скоро той се върна, казвайки: „Облекчението дойде след по-малко от половин час след прилагането на лапите. Сега тя има първия си естествен сън, от дни наред."Препоръчах същото лечение за други, които страдаха от голяма болка, и то донесе облекчение и беше средство за спасяване на живот. Моята майка ми е казвала, че ухапванията от змии, от влечуги и отровни насекоми, често могат да бъдат обезвредни чрез използването на лапи с въглен. Когато работеха на земята в Ейвъндейл, Австралия, работниците често нараняваха ръцете и крайниците си и това в много случаи водеше до толкова тежко възпаление, че работникът трябваше да напусне работата си за известно време. Един от тях дойде при мен един ден в това състояние, с ръка вързана в презрамка на рамото. Той беше много обезпокоен от това обстоятелство, тъй като беше необходима неговата помощ при разчистването на земята. Аз му казах: „Отиди на мястото, където си горил дървесината, вземи ми малко въглен от евкалиптово дърво, натроши го на прах и аз ще ти превържа ръката. Това беше направено и на следващата сутрин той съобщи, че болката е изчезнала. Скоро той беше готов да се върне към работата си." **Избрани вести, Том 2, стр. 295 (2SM 295)**

4. Масаж

"Масажът е голямо предимство за клас пациенти, които са твърде слаби, за да се упражняват. Но за всички, които са болни, да разчитат на него, превръщайки го в своя зависимост, докато сами пренебрегват да упражняват мускулите си, е голяма грешка." **Свидетелства към църквата, Том 3, стр. 76 (3T 76)**

"Някои неща са дълбоко запечатани в съзнанието ми и едно от тях е необходимостта от много по-добри съоръжения в баните. Това е мястото, където ще бъдат направени впечатления върху умовете. Трябва да имаме удобства в тези стаи — маси за масаж и легло, на което да се правят обвивания."
Колекция на Полсън, стр. 15 (Paulson Collection, p.15)

"Онази нощ спах малко и вчера отново бях много слаба, но не толкова замаяна. Взех вана и масаж, Мей ме лекуваше. Яздих до фермата, но това ме измори."
Писмо 57, 1891г. (Letter 57, 1891)

"Тя трябва да стои като икономка в кухнята и да ми дава лечение, когато имам нужда - масаж или обтриване веднъж на ден и вана веднъж седмично."
Писмо 54, 1892г. (Letter 54, 1892)

"Ела Мей е вярна гледачка и медицинска сестра. Тя не пренебрегва нищо, което тя или аз знаем как да правим. Оценявам я. Тя ми е правила най-верния масаж и обтриване и е под ръка за всичко. Изненадана съм, че се справя толкова добре.
Писмо 353, 27-ми август, 1905г. (Letter 353, Aug. 27, 1905)

5. Постене

"Невъздържаното хранене често е причина за болести и това, от което природата се нуждае най-много, е да бъде освободена от ненужния товар, който е поставен

върху нея. В много случаи на болест, най-доброто лекарство е пациентът да пости за едно-две хранене, за да могат претоварените храносмилателни органи да имат възможност да си починат. Плодовата диета за няколко дни често носи голямо облекчение на мозъчните работници. Много пъти кратък период на пълно въздържание от храна, последван от просто, умерено хранене, води до възстановяване чрез природните собствените усилия за възстановяване. Една умерена диета за месец-два би убедила много страдащи, че пътят на себеотрицанието е пътят към здравето."
По стъпките на Великия лекар, стр. 235 (MH 235)

"Постете за кратко и дайте на стомаха шанс за почивка. Намалете трескавото състояние на организма чрез внимателно и разбиращо приложение на вода. Тези усилия ще помогнат на природата в нейните борби да освободи организма от нечистотии." **Духовни дарби, Том 4а, стр. 133 (4aSG 133)**

"В случаи на много висока температура,, въздържането от храна за кратко време ще намали температурата и ще направи употребата на вода по-ефективна. Но действащият лекар трябва да разбере истинското състояние на пациента и да не му позволява да бъде ограничен в диетата си за дълго време, докато организма му отслабне. Докато треската бушува, храната може да раздразни и възбуди кръвта; но веднага щом силата на треската е съкрушена, храната трябва да се дава по внимателен и разумен начин. Ако храната е спряна за твърде дълго, жаждата на стомаха за нея ще предизвика треска, която ще бъде облекчена чрез подходяща доза храна, с подходящо качество. Дава на природата нещо, върху което да работи. Ако има изразено голямо желание за храна, дори по време на треска, да се задоволи това желание с умерено количество проста храна, би било по-малко вредно, отколкото да бъде отказано на пациента. Когато той не може да насочи мислите си към нищо друго, природата няма да бъде претоварена с малка порция проста храна."
Свидетелства към църквата, Том 2, стр. 384 (2T 384)

6. Живот сред природата

"Природата е Божият лекар. Чистият въздух, радостното слънце, красивите цветя и дървета, овощните градини и лозята и упражненията на открито сред тези околности, са оздравителни – еликсирът на живота. Животът на открито е единственото лекарство, от което се нуждаят много болни. Неговото влияние е мощно да лекува болести, причинени от модерния живот, живот, който отслабва и унищожава физическите, умствените и духовните сили."
Отрязвайки Христос, стр. 145, (RC 145)

"Нищо не може да възстанови здравето и щастието така, както да живеем сред привлекателна, провинциална среда... Нека Бог ни помогне да направим всичко възможно, за да използваме животворната сила на слънцето и чистия въздух."
Отрязвайки Христос, стр. 145, (RC 145)

"Вместо да живеете там, където могат да се видят само творенията на хората, където забележителностите и звуците често подсказват мисли за зло, където смут и объркване носят умора и безпокойство, отидете там, където можете да гледате творенията на Бог. Намерете почивка на духа в красотата, тишината и спокойствието на природата. Оставете окото да почива върху зелените полета, горички и хълмове. Погледнете нагоре към синьото небе, незатъмнено от градския прах и дим и дишайте ободряващия въздух на небето. Отидете където, отделени от разсейването и разпуснатостта на градския живот, можете да дадете на децата си своето приятелство, където можете да ги научите да учат за Бог чрез Неговите

творения, и ги обучавайте за живот на почтеност и полезност."
По стъпките на Великия лекар, стр. 367 (MH 367)

"За много от живеещите в градовете, които нямат нито едно петно със зелена трева, на което да поставят нозете си, които година след година са гледали мръсни дворове и тесни алеи, тухлени стени, тротоари и небе, заоблачено с прах и дим — ако те могат да бъдат отнесени в някой земеделски район, заобиколен от зелени поля, горите, хълмовете и потоците, ясното небе и свежият, чист въздух на селския район ще изглежда почти като рай."
По стъпките на Великия лекар, стр. 192 (MH 192)

Каква трябва да бъде молитвата за болните?

"Писанието ни казва: „Изповядвайте греховете си един на друг и се молете един за друг, за да бъдете изцелени."(Яков 5:16). На този, който иска молитва, нека бъдат представени мисли като тези: „Ние не можем да четем сърцето, нито да знаем тайните на живота ти. Те са известни само на теб и на Бог. Ако се покаеш за греховете си, твой дълг е да ги изповядаш."
По стъпките на Великия лекар, стр. 228 (MH 228)

"На онези, които желаят молитва за възстановяване на здравето, трябва да бъде ясно, че нарушаването на Божия закон, било то природен или духовен, е грях и че за да получат Неговото благословение, грехът трябва да бъде изповядан и оставен."
Евангелски работници, стр. 216 (GW 216)

"В Божието слово имаме наставления относно специалната молитва за изцеление на болните. Но принасянето на такава молитва е най-тържествено действие и не трябва да се пристъпва към нея без внимателно обмисляне. В много случаи на молитва за изцеление на болни, това, което се нарича вяра, не е нищо по-малко от дързост.
Много хора си навличат болести чрез самоугаждането си. Те не са живели в съответствие с природния закон или принципите на строга чистота. Други са пренебрегнали законите на здравето в навиците си да се хранят и пият, обличат или работят. Често някаква форма на порок е причина за слабост на ума или тялото. Ако тези хора получат благословията на здравето, много от тях ще продължат да следват същия курс на безгрижно престъпване на Божите природни и духовни закони, като разсъждават, че ако Бог ги изцели в отговор на молитва, те са свободни да продължат своите нездравословни практики и да се отдадат на извратен апетит без задръжки. Ако Бог би направил чудо, за да възстанови здравето на тези хора, Той би насърчил греха." **Евангелски работници, стр. 215 (GW 215)**

"Мнозина очакват, че Бог ще ги запази от болест само защото Са Го помолили за това. Бог обаче не зачита техните молитви, защото вярата им не е усъвършенствана от дела. Бог няма да извърши чудото да запази от болест хора, които не се грижат за себе си, а непрекъснато нарушават здравните закони и не полагат никакви усилия да се предпазват от болестите. Правим ли всичко според силите си, за да бъдем здрави, можем да очакваме благословени резултати и да молим с вяра Бога да благослови усилията ни да запазим здравето. Той ще отговори на молитвите ни, ако това е за прослава на името Му. Но нека всички знаят, че имат своят дял. Бог няма да направи чудо за здравето на хора, поели пътя към болестта чрез безгрижно отношение към здравните закони. Тези, които ще задоволят апетита си и след това ще страдат поради своята невъздържаност и приемат лекарства, за да ги облекчат, могат да бъдат сигурни, че Бог няма да се намеси, за да спаси здраве и живот, които са толкова безразсъдно застрашени. Причината е породила следствието. Мнозина, като последна мярка, следват указанията в Божието Слово и молят за

молитвите на старейшините на църквата за тяхното възстановяване на здравето. Бог не намира за уместно да отговаря на молитвите, предлагани в полза на такива, защото знае, че ако бъдат възстановени здравето им, те отново ще го пожертват на олтара на нездравословния апетит."
Медицинско служение, стр. 13,14 (MM 13,14)

"В молитвата за болните трябва да се помни, че „не знаем да се молим, както трябва". (Римляни 8:26.) Не знаем дали благословението, което желаем, ще бъде най-добро или не. Затова нашите молитви трябва да включват тази мисъл: „Господи, ти знаеш всяка тайна на душата. Ти си запознат с тези хора. Исус, техният Застъпник, даде живота Си за тях. Неговата любов към тях е по-голяма от нашата. За това, ако това е за Твоя слава и за доброто на страдащите, ние молим в името на Исус, те да бъдат възстановени в здраве. Ако не е Твоята воля те да бъдат възстановени, ние молим Твоята благодат да ги утеши и Твоето присъствие да ги поддържа в техните страдания."
Бог знае края от началото. Той е запознат със сърцата на всички хора. Той чете всяка тайна на душата. Той знае дали онези, за които се предлага молитва, биха могли или не биха могли да издържат на изпитанията, които ще ги сполетят, ако живеят. Той знае дали животът им ще бъде благословение или проклятие за тях самите и за света. Това е една от причините, поради които, докато поднасяме молбите си с настойчивост, трябва да кажем: „Обаче не моята воля, а Твоята да бъде" (Лука 22:42)." **По стъпките на Великия Лекар, стр. 229,230 (MH 229,230)**

"Беше ми показано, че в ситуация на болест, където е ясен пътят за принасяне на молитва за болни, случаят трябва да бъде предаден на Господа със спокойна вяра, а не с буря от вълнение. Само той е запознат с миналия живот на индивида и знае какво ще бъде бъдещето му. Този, който познава сърцата на всички хора, знае дали човекът, ако бъде вдигнат, ще прослави името Му или ще Го обезчести чрез отстъпление и измяна. Всичко, което се изисква от нас, е да помолим Бог да вдигне болните, ако е в съответствие с Неговата воля, като вярваме, че Той чува причините, които излагаме, и горещите молитви. Ако Господ види, че това най-добре ще Го почете, Той ще отговори на нашите молитви. Но да настояваме за възстановяване, без подчинение на Неговата воля, не е правилно."
Свидетелства към Църквата Том 2, стр. 147, 148, (2T 147, 148.)

"Бих дошла пред Господа с тази молба: „Господи, ние не можем да прочетем сърцето на този болен, но Ти знаеш дали е за доброто на душата му и за славата на Твоето име, за да го вдигнем към здраве. В твоята велика доброта, прояви състрадание към този случай и нека оздравителни действия започнат в организма. Делото трябва да бъде изцяло твое. Направихме всичко, което човешките умения могат; сега, Господи, ние поставяме този случай в нозете Ти, работи така, както само Бог може да работи, и ако е за твое добро и за твоя слава, спри развитието на болестта и изцели този страдалец."... Но след като съм се молил усърдно за болните, какво след това? Преставам ли да правя всичко възможно за тяхното възстановяване? - Не, работя още по-усърдно, с много молитва, за да може Господ да благослови средствата, които собствената му ръка е предоставила; за да даде осветена мъдрост, която да сътрудничи с Него в оздравяванетона болните."
Здравословно живеене, стр. 239 (HL 239)

"Бог не върши чудеса там, където е осигурил средства, чрез които работата може да бъде извършена." **Ревю енд Херълд, 17-ти юли, 1888 г. (RH July 7, 1888)**

"Често се прави забележка от един или друг: „Защо толкова зависим от санаториумите? Защо не се молим за чудотворното изцеление на болните, както правеха Божиите хора?" В ранната история на нашето дело мнозина бяха излекувани с молитва. А някои, след като бяха излекувани, следваха същия път в

угаждането на апетита, който са следвали в миналото. Те не живееха и работеха така, че да избягват болести. Те не показаха, че оценяват добротата на Господ към тях. Отново и отново те бяха докарани до страдание чрез собствения си небрежен, необмислен начин на действие. Как би могъл Господ да бъде прославен, като им даде дара на здравето?"

Публикувани стъкописи, Том 7, стр. 378 (7MR 378)

"Начинът, по който работи Христос, беше да проповядва Словото и да облекчава страданието чрез чудотворни дела на изцеление. Но аз съм инструктирана, че сега не можем да работим по този начин, защото Сатана ще упражнява силата си, като върши чудеса. Божиите служители днес не биха могли да действат чрез чудеса, защото ще бъдат извършени фалшиви дела на изцеление, претендиращи, че са божествени.

Поради тази причина Господ е посочил начин, по който Неговите хора трябва да извършват дело на физическо изцеление, съчетано с учението на Словото. Трябва да бъдат създадени санаториуми и с тези институции да се свържат работници, които да извършват истинска медико- мисионерска работа. Така се разпръсква съхранително влияние около тези, които идват в санаториумите за лечение.

Това е разпоредбата, която Господ е направил, чрез която евангелската медико-мисионерска работа трябва да се извършва за много души."

Избрани Вести, Том 2, стр. 54 (2SM 54)

"Виждала съм толкова много неща, които водят до крайности в молитвата за болни, че почувствах, че тази част от нашия опит изисква много солидно, осветено мислене, за да не правим действия, които можем да наречем вяра, но които всъщност са нищо по-малко от дързост. Хората изтощени от страдание, трябва да бъдат съветвани мъдро, за да могат да действат предпазливо; и докато застават пред Бог, за да помолят, да бъдат изцелени, те не трябва да заемат позицията, че методите за възстановяване на здравето, в съответствие с природните закони, трябва да бъдат пренебрегвани.

Заемайки позицията, че в молитвата за изцеление, не трябва да използват простите лечебни средства предоставени от Бог, за да облекчат болката и да помогнат на природата в нейната работа, да не би това да е отричане от вярата, те заемат неразумна позиция. Това не е отричане на вярата; това е в строга хармония с Божиите планове. Когато Езекия беше болен, Божият пророк му донесе вестта, че трябва да умре. Той извика към Господа и Господ чу слугата Си и направи чудо за него, като му изпрати послание, че към живота му трябва да се добавят петнадесет години. Сега, една дума от Бог, едно докосване на божествения пръст, щеше да излекува Езекия моментално, но бяха дадени специални указания да се вземе смокиня и да се постави върху засегнатата част и Езекия беше вдигнат към живот. Във всичко трябва да се движим по линията на Божието провидение.

Човешкият представител трябва да има вяра и да си сътрудничи с божествената сила, като използва всяка възможност, като се възползва от всичко, което според неговия интелект е полезно, работейки в хармония с природните закони; и като прави това, той нито отрича, нито пречи на вярата."

Съвети за здравето, стр. 381, 382 (CH, 381, 382)

"За болните трябва да използваме лечебните средства, които Бог е предоставил в природата, и трябва да ги насочваме към Него, Който единствен може да възстанови. Наша работа е да представим болните и страдащите на Христос, в обятията на нашата вяра... Трябва да се хванем за Неговото обещание и да се молим за проявлението на Неговата сила. Самата същност на Евангелието е възстановяването и Спасителят би искал да поканим болните, безнадеждните и страдащите, да се свържат с Неговата сила."

Копнежът на вековете, стр. 824, 825, (DA 824, 825)

"С всичките ни лечебни процедури, дадени на болните, трябва да се предлага проста гореща молитва за благословията на изцелението. Трябва да насочваме болните към състрадателния Спасител и Неговата сила да прощава и да лекува."
Избрани вести, Том 3, стр. 296, (3SM 296)

"Лекарят трябва да знае как да се моли. В много случаи той трябва да увеличи страданието, за да спаси живот; и независимо дали пациентът е християнин или не, той се чувства по-сигурен, ако знае, че неговият лекар има страх от Бога. Молитвата ще даде на болните постоянна увереност; и много пъти, ако техните случаи се пренасят на Великия лекар със скромно доверие, това ще направи повече за тях от всички лечебни средства, които могат да бъдат приложени."
Свидетелства към църквата, Том 5, стр. 443 (5T 443)

"Никаква човешка сила не може да спаси болните, но чрез молитва на вяра, Могъщият лечител е изпълнил обещанието Си към онези, които са призовали името Му."
Избрани вести, Том 3, стр. 295 (3SM 295)

Заема ли място Здравната реформа, в делото на прогласяването на евангелието в последните дни на земната история?

"Тези, които живеят в последните дни на земната история, трябва да бъдат напълно основани в принципите на здравната реформа..."
Писмо 135, 1902 г., (Letter 135, 1902)

"Отново ми беше показано, че здравната реформа е едно от направленията на великата работа, която трябва да подготви хората за идването на Господ. То е толкова тясно свързано с посланието на третия ангел, както ръката е с тялото."
Свидетелства към църквата Том 3, стр. 161 (3T 161)

"Безразличието, с което мнозина се отнасят към здравните книги, е оскърбление за Бога. Разделянето на здравното дело от голямото тяло на делото, не е според Неговия ред. Настоящата истина се крие в делото на здравната реформа, както и в други характеристики на евангелската работа. Никой клон, отделен от другите, не може да бъде съвършено цял." **Съвети за здраве и храна, стр. 72 (CD 72)**

"Евангелието и медико-мисионската работа трябва да напредват заедно. Евангелието трябва да бъде обвързано с принципите на истинската здравна реформа. Християнството трябва да бъде въведено в практическият живот. Усърдно, цялостно реформаторско дело трябва да бъде извършено. Истинската библейска религия е изливане на любовта на Бог към падналия човек. Божият народ трябва да напредва в прави линии, за да впечатли сърцата на онези, които търсят истината, които желаят да изпълняват ролята си правилно в тази изключително сериозна епоха. Ние трябва да представим принципите на здравната реформа пред хората, като правим всичко по силите си, за да накараме мъжете и жените да видят необходимостта от тези принципи и да ги практикуват."
Свидетелства към църквата, Том 6, стр. 379 (6T 379)

"Като народ ни е възложена работата по оповестяването на принципите на здравната реформа. Има някои, които смятат, че въпросът за диетата не е от значителна важност, за да бъде включен в тяхната евангелска работа. Но такива правят голяма грешка. Божието слово заявява: „И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава.(1 Коринтяни 10:31). Темата за въздържанието, във всичките и аспекти, има важно място в делото на спасението."
Евангелски работници, стр. 347 (GW 347)

"Делото на здравната реформа е Господното средство за намаляване на страданието в нашия свят и за пречистване на Неговата църква. Научете хората, че могат да действат като ръка на Бог, като си сътрудничат с Най-големия работник за възстановяване на физическото и духовното здраве. Тази работа носи подписа на Небето и ще отвори врати за влизане на други ценни истини. Има място за всички, които ще се заемат с тази работа интелигентно.
Дръжте работата по здравната реформа на преден план, е посланието, което съм инструктиран да нося. Покажете толкова ясно нейната стойност, че ще се почувства широко разпространена нужда от него. Въздържането от всяка вредна храна и напитки е плод на истинската религия. Този, който е напълно обърнат, ще изостави всеки вреден навик и апетит. Чрез пълно въздържание той ще преодолее желанието си за унищожаващи здравето угаждания..."
Евангелски работници, стр. 348 (GW 348)

"Принципите на здравната реформа се намират в Божието Слово. Евангелието на здравето трябва да бъде здраво свързано със служението на Словото. Господният замисъл е възстановяването на влиянието на здравната реформа да бъде част от последното голямо усилие за прогласяване на евангелското послание."
Медицинско служение, стр. 209 (MM 259)

"Да направим ясен природния закон и да подтикнем към послушанието му, е работата, която придружава веста на третия ангел, за да подготви хората за идването на Господ." **Свидетелства към църквата, Том 3, стр. 161 (3T 161)**

"Скоро няма да се извършва никаква работа по отношение на служенето, освен медико-мисионска работа." **Съвети за здраве, стр. 533 (CH 533)**

Ако досега не сме осъзнавали важността на здравната реформа и сме нарушавали Божиите здравни закони, можем ли да поправим грешката?

"Темата за здравната реформа е била представена в църквите, но светлината не е била приета от сърце. Егоистичните, унищожаващи здравето угаждания на мъжете и жените противодействат на влиянието на вестта, която трябва да подготви хората за великия Божи ден. Ако църквите очакват сила, те трябва да живеят истината, която Бог им е дал. Ако членовете на нашите църкви пренебрегнат светлината по този въпрос, те ще пожънат сигурния резултат както в духовно, така и в физическо пропадане. И влиянието на тези по-стари членове на църквата ще закваси новодошлите във вярата. Господ сега не работи, за да доведе много души в истината, поради членовете на църквата, които никога не са били духовно обърнати, и тези, които някога са били духовно обърнати, но са отстъпили. Какво влияние биха имали тези непосветени членове върху новопокръстените? Няма ли да направят безполезно даденото от Бога послание, което Неговият народ трябва да носи?" **Свидетелства към църквата, Том 6, стр. 370 (6T 370)**

"С времето, светлината на здравната реформа изгря над нас и оттогава въпросите се появяват всеки ден вкъщи: „Практикувам ли истинско въздържание във всичко?" „Дали моята диета ще ме доведе до положение, в което мога да постигна най-голямо количество добро?" Ако не можем да отговорим утвърдително на тези въпроси, ние сме осъдени пред Бог, защото Той ще ни държи отговорни за светлината, която е блеснала по пътя ни. За времето на невежеството Бог не тържи сметка, но толкова бързо, колкото светлината ни огрява, Той изисква от нас да променим нашите унищожаващи здравето навици и да се поставим в правилна връзка с физическите закони."
Съвети за диета и храна стр. 19 (CD 19)

"Трябва да се придобият знания относно това как да се яде, пие и облича, за да се запази здравето. Болестта е резултат от нарушаване на природните закони. Нашият първи дълг, който дължим към Бог, към себе си и към нашите ближни, е да се подчиняваме на Божиите закони. Те включват законите на здравето. Ако сме болни, ние налагаме изтощително бреме на приятелите си и сме негодни да изпълняваме задълженията си в семейството или към съседите си. И когато резултатът е преждевременна смърт, ние донасяме скръб и страдание на другите; ние лишаваме ближните си от помощта, която бихме могли да им окажем; ние лишаваме семействата си от утехата и помощта, която е трябвало да получат от нас, и лишаваме Бог от службата, която той изисвка от нас, за напредъка на славата си. Тогава не сме ли във висш смисъл нарушители на Божия закон?
Но Бог е състрадателен и нежен и когато светлината дойде на онези, които са се увреждали от греховно угаждане, ако се покаят и търсят прошка, Той милостиво ги приема. Но какво несъвършено, жалко приношение в най-добрия случай, за да бъде представено на чист и свят Бог! О, каква нежна милост, че не отказва бедния остатък от живота на страдащия, каещ се грешник! Слава да бъде на Бог, който спасява такива души като от огън!"
Християнко въздържание и библейска хигиена, стр. 13 (CTBH 13)

"Мнозина са причинили много наранявания на тялото си чрез незачитане на законите на живота и може никога да не се възстановят от последиците от тяхното пренебрегване; но дори и сега те могат да се покаят и да се обърнат. Човекът се е опитал да бъде по-мъдър от Бог. Той се е превърна в закон за себе си. Бог ни призовава да обърнем внимание на Неговите изисквания, да спрем да Го обезславяме, като намаляваме физическите, умствените и духовните способности"
Писмо 135, 1902 г., (Letter 135, 1902)

"Който крие престъпленията си няма да успее, А който ги изповяда и оставя ще намери милост." **Притчи 28:13**

Божиите здравни закони, ограничение на нашата свобода ли са? Въпрос на жертва и себеотрицание ли е послушанието към тях?

"Тъй като в изучаването на физиологията те виждат, че наистина са „страшно и чудесно направени" (Псалм 139:14), те ще бъдат вдъхновени с благоговение. Вместо да развалят Божието творение, те ще имат амбиция да направят всичко възможно от себе си, за да изпълнят славния план на Създателя. Така те ще започнат да възприемат послушанието към законите на здравето не като въпрос на жертва или себеотрицание, а като такова, каквото е в действителност, безценна привилегия и благословение." **Възпитание стр. 201 (ED 201)**

"Когато преподавате здравни принципи, дръжте пред ума великата цел на реформата – че нейната задача е да осигури най-високото развитие на тялото, ума и душата. Покажете, че природните закони, бидейки закони на Бог, са предназначени за наше добро; че послушанието към тях насърчава щастието в този живот и помага в подготовката за бъдещия живот."
По стъпките на Великия лекар, стр. 146

"Апостол Павел увещава църквата: „И така, моля ви, братя, поради Божиите милости, да представите телата си в жертва жива, свята, благоугодна на Бога, като ваше духовно служение"(Римляни 12:). Греховното угаждане осквернява тялото и го прави негодно за духовно поклонение. Този, който цени светлината, която Бог му е дал върху здравната реформа, има важна помощ в работата по това да бъде осветен чрез истината и годен за безсмъртие. Но ако той пренебрегне тази светлина и живее в нарушение на природния закон, той трябва да плати

наказанието; духовните му сили са вцепенени и как може той да усъвършенства святост в страха от Бога?"
Християнско въздържание и библейска хигиена стр. 10 (СТВН 10)

"Контролиращата сила на апетита ще потвърди гибелта на хиляди, докато ако бяха победили в тази точка, те щяха да имат морална сила да спечелят победата над всяко друго изкушение на Сатана. Но онези, които са роби на апетита, няма да успеят да усъвършенстват християнски характер. Непрекъснатото прегрешение на човека в продължение на шест хиляди години донесе болест, болка и смърт като свои плодове. И когато наближаваме края на времето, изкушението на Сатана за угаждане на апетита ще бъде по-силно и по-трудно за преодоляване."
Съвети за здравето, стр. 574 (СН 574)

"Когато хората предприемат някаква посока на действие, която ненужно изразходва тяхната жизненост или помрачава интелекта им, те съгрешават срещу Бога; те не го прославят в тялото и духа си, които са Негови.
"И все пак, въпреки обидата, която човекът му е нанесъл, Божията любов все още се разпростира върху расата и той позволява на светлината да свети, позволявайки на човека да види, че за да живее съвършен живот, той трябва да се подчинява на природните закони, които управляват неговият организъм. Колко важно е тогава човекът да ходи в тази светлина, упражнявайки всичките си сили, както на тялото, така и на ума, за Божията слава!"
Християнско въздържание и библейска хигиена стр. 8 (СТВН 8)

"Когато мъжете и жените са истински обърнати, те съвестно ще се съобразяват със законите на живота, които Бог е установил в техният организъм, като по този начин се стремят да избегнат физическа, умствена и морална слабост. Спазването на тези закони трябва да стане въпрос на личен дълг. Ние самите трябва да търпим страданията от нарушения закон. Трябва да отговаряме пред Бог за нашите навици и практики. Следователно въпросът за нас не е „Какво ще каже светът?" но „Как аз, твърдейки, че съм християнин, ще се отнасям с обиталището, което Бог ми е дал? Ще работя ли за своето най-висше временно и духовно благо, опазвайки тялото си като храм за обитаване на Святия Дух, или ще се жертвам за идеите и практиките на света?" **Свидетелства към църквата, Том 6, стр. 369 (6Т 369)**

*"Ето, днес поставям пред вас благословение и проклятие:
благословението, ако слушате заповедите на Господа вашия Бог, които днес ви заповядвам; и проклятието, ако не слушате заповедите на Господа вашия Бог, но се отклонявате от пътя, който днес ви заповядвам..."* **Второзаконие 11:26-28**

"Днес викам небето и земята за свидетели против вас, че положих пред вас живота и смъртта, благословението и проклятието; за това, изберете живота, за да живееш, ти и потомството ти; изберu да обичаш Господа твоя Бог, да слушаш гласа Му, и да бъдеш привързан към Него, защото Той е животът ти и дължината на дните ти..."
Второзаконие 30:19-20

КРАЙ

"Здравната реформа е едно разклонение на великата работа, която трябва да подготви хората за идването на Господ. Тя е толкова тясно свързана с вестта на третия ангел, както ръката е с тялото. Законът на десетте заповеди е бил лековато почитан от човека, но Господ няма да дойде да накаже нарушителите на този закон, без първо да им изпрати предупреждение. Мъжете и жените не могат да нарушават естествения закон, като угаждат на покварен апетит и похотливи страсти, без да нарушават Божия закон. Затова той позволи светлината на здравната реформа да блесне над нас, за да можем да осъзнаем греховността на нарушаването на законите, които той е установил в самия ни организъм. Нашият небесен Отец вижда плачевното състояние на хората, които, много от тях от невежество, пренебрегват принципите на здравеопазването. И с любов и съжаление към расата той кара светлината да огрее над здравната реформа. Той публикува своя закон и неговите наказания, за да могат всички да научат какво е за тяхно най-висше благо. Той провъзгласява своя закон толкова ясно и го прави толкова известен, че е като град, разположен на хълм. Всички разумни същества могат да го разберат, ако искат. Никой друг не носи отговорност. Да направим природния закон ясен и да подтикнем към послушание към него, е работа която придружава вестта на третия ангел.
Сега невежеството не е извинение за нарушаването на закона. Светлината свети ясно и никой не трябва да бъде невеж; защото самият велик Бог е наставник на човека. Всички са обвързани от най-свещените задължения да се вслушат в здравата философия и истинския опит, които Бог сега им дава във връзка със здравната реформа. Той планира темата да бъде разпространявана, а общественото съзнание - дълбоко раздвижено, за да я проучи, защото е невъзможно мъжете и жените, докато са под властта на греховни, унищожаващи здравето и изтощаващи мозъка навици, да оценят свещената истина. Онези, които желаят да се информират относно ефекта, който греховното угаждане има върху здравето, и които започват делото на реформата, дори от егоистични подбуди, могат по този начин да се поставят там, където Божията истина може да достигне до сърцата им. И от друга страна, тези, които са достигнати чрез представянето на истината от Писанието, са в положение, в което съвестта може да бъде пробудена по темата за здравето. Те виждат и чувстват необходимостта да се откъснат от тиранизиращите навици и апетити, които са ги управлявали толкова дълго. Има много, които са щели да получат истините на Божието слово, като тяхният разсъдък е бил убеден от най-ясното доказателство, но плътските желания, крещящи за задоволяване, контролират интелекта и те отхвърлят истината, защото тя противоречи на техните похотливи желания. Умовете на мнозина заемат толкова ниско ниво, че Бог не може да работи нито за тях, нито с тях. Посоката на техните мисли трябва да бъде променена, тяхната морална чувствителност трябва да се възбуди, преди да могат да усетят исканията на Бог."
Християнско въздържание и библейска хигиена, стр. 9

"Светлината, която Бог даде със здравната реформа, е за нашето спасение и спасението на света." **Нашия висш призив, стр. 267**

Елън Г. Уайт